

TRENING SKUTECZNOŚCI OSOBISTEJ

Jak dobrze zarządzać sobą, zamieniać porażki w siły mobilizujące, praktykować elastyczny optymizm i osiągać swoje cele

WPROWADZENIE

- Trening skuteczności osobistej wprowadza uczestników w świat fascynujących odkryć współczesnej nauki dotyczących mechanizmów naszego działania.
- Trening da Ci również narzędzia do wzmocnienia odporności psychicznej na stresy, porażki i presję.
- Poznasz praktyczne metody i techniki skutecznego określania i realizowania celów oraz zmiany nawyków.

PROWADZĄCY SZKOLENIE



Małgorzata Henke

Certyfikowany trener biznesu, akredytowany coach i menedżer z wiedzą popartą dyplomem MBA Oxford Brookes University. Praktyk Racjonalnej Terapii Zachowania. Specjalista podejścia Mental Toughness, certyfikowany doradca metody MTQ48. Autorka programu rozwojowego Akademii Zmiany Nawyków.

PROGRAM

- 1. Skuteczność osobista i zarządzanie sobą – definicje, mechanizmy, czynniki kluczowe:**
 - najważniejsze obszary osobistej skuteczności
 - kryteria i wyznaczniki skuteczności
 - mechanizmy psychologiczne a zarządzanie sobą, czyli na co możesz mieć wpływ i jak to w pełni wykorzystać
 - neurobiologia skuteczności – jak nasz mózg pomaga nam w byciu skutecznym
- 2. Poznaj siebie i zacznij bardziej korzystać ze swoich zasobów: mechanizmy instynktowne a emocje i myślenie**
 - jak zmniejszyć liczbę popełnianych w życiu błędów
 - mechanizmy oceny i podejmowania decyzji

- 6 myślowych kapeluszy – jak szybko zbudować szeroką perspektywę i przeanalizować sytuację ze wszystkich punktów widzenia
- wizja osobista – skąd się biorą wartości i motywacja do działania
- mechanizmy instynktowne a emocje i myślenie – jak przełączyć się z trybu emocjonalnego na tryb poznawczy
- mechanizmy emocjonalne a osiągnięcie osobistej skuteczności

3. Budowanie emocjonalnej odporności i pozytywnego nastawienia do zmian:

- OPTYMIZM kontra PESYMIZM – szczegółowy kwestionariusz autodiagnozy
- odkryj ciemną stronę optymizmu i jasną pesymizmu, czyli w kierunku ELASTYCZNEGO OPTYMIZMU
- emocjonalna apteczka, czyli jak szybko odzyskiwać pozytywne, proaktywne nastawienie do rzeczywistości i dobry nastrój pomimo problemów
- emocjonalna odporność a zmęczenie – jak zauważyć i radzić sobie ze zmęczeniem psychicznym i brakiem energii
- Body2Brain – korzystaj z mądrości ciała

4. Jak skutecznie poszerzać obszary swoich wyborów i wpływu w relacjach z ludźmi:

- percepcja i zniekształcenia, czyli Ty i prawda obiektywna
- mechanizmy powstawania zachowań – jak powiększyć strefę swojego wpływu
- wybór skutecznej strategii zachowania w złożonej rzeczywistości

5. Siła działania przekonań wspierających i destrukcyjnych, czyli „jasna i ciemna strona mocy”:

- mechanizmy powstawania i działania przekonań
- co mogą przekonania a czego nie mogą: placebo i nocebo, efekt Pigmaliona i Golema oraz zasada Rosenthala
- granice samospełniających się przepowiedni, czyli jak nie wpaść w myślenie życzeniowe i samooszukiwanie się
- Twój wybór: racjonalizm – irracjonalizm – racjonalizowanie
- rozmowa z samym sobą – jak prowadzić wewnętrzne dialogi i zmieniać przekonania
- technika Antykatastroficzna – co robić, jeśli dopadną Cię czarne myśli
- nie daj roić wyobraźni – w kierunku stoicyzmu
- proaktywność kontra reaktywność – siła zmiany tkwi w języku

6. Jak mieć w życiu więcej szczęścia zamiast porażek, czyli szczęście to nie przypadek a zestaw przekonań, nawyków i umiejętności:

- Torcik Szczęścia – masz większy kawałek niż myślisz
- Subiektywna Skala Szczęścia – autodiagnoza
- mity na temat szczęścia i pułapka hedonizmu

- wzorce sukcesu i wzorce porażki, czyli skąd biorą się Twoje sukcesy i niepowodzenia
- psychologia pozytywna w praktyce, czyli co mówią nam badania naukowe na temat aktywności, która daje szczęście
- ćwiczenia i budowanie planu zmian w obszarach: fizycznym, emocjonalnym, poznawczym, duchowym i społecznym

7. Umiejętność wyznaczania i realizacji celów w służbie skuteczności osobistej:

- wartości, czyli kompas i siła napędowa celów
- konflikty wartości, czyli autosabotaż
- klucz do sukcesu, czyli określanie reguł wartości i tworzenie wizji
- FLOW i motywacja wewnętrzna
- SMART to nie wszystko, czyli praktyczne techniki skutecznego realizowania swoich celów
- Na linii czasu – wizualizacja i planowanie drogi

8. Nawyki skutecznego działania, czyli jak wykorzystać siłę nawyku w budowaniu skuteczności osobistej:

- mądrzej, szybciej, lepiej – rola nawyków w skutecznym zarządzaniu sobą
- małe kroki do dużego celu – jak skoncentrować się na tym, na co mamy wpływ, czyli od celu do nawyku
- zrozumieć PĘTLĘ NAWYKU: Wskazówka – Nawyk – Nagroda
- kluczowe nawyki – skoncentruj się na tym, co przyniesie największe korzyści
- jak rozpocząć zmianę nawyków, czyli prawie wszystko o SILNEJ WOLI
- plan wdrażania nawyków

WARUNKI

W CENIE SĄ ZAWARTE:

- udział w 2-dniowym szkoleniu prowadzonym przez naszego trenera – eksperta
- przed-szkoleniowa ankieta badająca potrzeby uczestników oraz istotne dla nich sytuacje – do przerobienia w trakcie szkolenia
- materiały merytoryczne i piśmiennicze
- dyplom certyfikowanego trenera
- lista rozwojowej literatury uzupełniającej
- poszkoleniowy e-mentoring z trenerem i weryfikacja zadania wdrożeniowego
- **nielimitowane prawo do powtarzania tego szkolenia w ramach follow-up za 100 zł netto**
- catering: kawy, herbaty, owoce sezonowe, ciasteczka, zdrowe przekąski
- lunch: 2 dania, kilka zestawów do wyboru – w tym wersje wegetariańskie

MIEJSCE:

Sale naszego Centrum Szkoleniowego w Warszawie – Aninie przy ul. Sejmikowej 4 (04-602)

To szkolenie możemy dostosować do indywidualnych potrzeb każdej organizacji i przeprowadzić w formie szkolenia zamkniętego

⇒ ZAPYTAJ NAS O SZCZEGÓŁY WSPÓŁPRACY

**Centrum Doradztwa i Szkoleń
HOMO CREATORE Sp. z o.o.**
ul. Sejmikowa 4,
04-602 Warszawa
www.HomoCreatore.pl

Dział Relacji z Klientami
Serdecznie zapraszamy
8:00 do 16:00
e-mail: biuro@homocreatore.pl
tel.: 22 815 90 50, 789 059 787

