

WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO

PO UKOŃCZENIU
KURSU OTRZYMASZ

CERTYFIKAT

ZAŚWIADCZENIE
MEN

PROGRAM SZKOLENIA

MODUŁ I

- Komunikacja interpersonalna
 - Komunikacja niewerbalna i jej
 - znaczenie w procesie komunikacji,
 - Aktywne słuchanie,
 - Bariery komunikacyjne,
 - Techniki wywierania wpływu w procesie komunikacji Asertywność
- Co to jest asertywność ?
 - Granice asertywności
 - Trening asertywności

MODUŁ II

- Jak pracuje twój mózg ?
- Sztuka efektywnego podejmowania decyzji
 - definiowanie celu
 - zebranie informacji
 - generowanie wariantów
 - podejmowanie decyzji
- Strategia rozwiązywania problemów
 - Czym problemy różnią się od decyzji?
- Techniki twórczego myślenia
 - wychodzenie poza strefę komfortu
- Trening kreatywności ćwiczenia, gry

MODUŁ III

- Automotywacja
 - budowanie pewności siebie
 - koło życia co nas motywuje tu i teraz ćwiczenia
- Moje słabe i mocne strony
 - analiza własna ćwiczenie
- Jak pozbyć się stresu?
 - 10 sposobów na pozbycie się stresu
- Jak zwiększyć pewność siebie
 - twoje wartości
 - Adaptacja do zmian ćwiczenia
 - innowatorzy
 - wcześnie adaptatorzy
 - późni adaptatorzy
 - maruderzy

MODUŁ IV

- Proces wytyczania celów i priorytetów
 - Definiowanie celów,
- Model pracy narzędzia
 - FIES
 - GROW
 - EXACT
- Proces wyznaczania celu
 - teoria SMART
- Kontrola i weryfikacja celu
- Wyznaczanie celów krótkoterminowych i długoterminowych
- Cele a Priorytety – co jest naprawdę ważne
- Techniki ustalania ważności zadań (Reguła Pareto, Reguła ABC)
- Bariery w zarządzaniu sobą w czasie i jak sobie z nimi radzić ćwiczenia

POSIADAMY
WPIS DO
REJESTRU INSTYTUCJI
SZKOLENIOWYCH!

MODUŁ V

- Coaching grupowy

CERTYFIKAT JAKOŚCI ISO



UPRAWNIENIA



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej