CENTRUM ROZWOJU PERSONALNEGO
WE WROCŁAWIU

AUTOMOTYWACJA I SZTUKA OSIĄGANIA CELÓW

Plan szkolenia

Automotywacja i sztuka osiągania celów

- czyli jak zmienić swoje podejście do zadań oraz właściwego formułowania celów

Automotywacja i sztuka osiągania celów to pojęcia ze sobą nierozerwalnie związane. Automotywacja to nic innego jak motywowanie samego siebie do podejmowania konkretnego działania. Aby dowiedzieć się, jakie działanie powinno zostać podjęte, konieczne jest uświadomienie sobie celów, inaczej nasze wysiłki mogą pójść na marne, gdyż nie doprowadzą do osiągnięcia sukcesu. Istnieje wiele teorii dotyczących motywacji oraz skutecznego osiągania celów, rozwijane są także coraz nowsze podejścia. Mimo ich różnorodności, wszystkie zwracają uwagę na istotę motywacji, zmianę podejścia do wykonywanego działania z muszę na chcę. Wskazują także na istotność celu, jego osiągalność oraz wartość, jaką stanowi on dla jednostki. Warto zatem nauczyć się zmiany swojego podejścia do zadań oraz właściwego formułowania celów, dzięki temu droga do sukcesu może się stać znacznie łatwiejsza!

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- W jaki sposób motywować się do działania?

- Jak sprawić, aby motywacja utrzymywała się aż do realizacji celu?

- Jak pokonać prokrastynację?

- Jak kontrolować swoje działania?

- Jak wyznaczać cele realne do osiągnięcia?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

***

- wszystkim, którzy czują potrzebę zwiększenia umiejętności automotywacji

- wszystkim, którzy stawiają na rozwój personalny i chcą rozwijać kompetencje miękkie

- wszystkim narażonym na wypalenie zawodowe

- osobom, które zarządzają zespołem

CELE SZKOLENIA

!

- właściwe rozumienie pojęć motywacji i automotywacji,

- znajomość różnych podejść do motywowania i strategii motywacyjnych,

- rozumienie poczucia umiejscowienia kontroli i jego wpływu na wybory człowieka,

- znajomość koncepcji kontroli działania i autodeterminacji,

- znajomość i rozumienie różnic pomiędzy samokontrolą a samoregulacją,

- znajomość teorii dotyczących poczucia własnej skuteczności,

- wiedza na temat prokrastynacji i sposobach jej pokonywania,

- wiedza i rozumienie wpływu uważności na motywację,

- znajomość modeli SMART, EXACT, GROW,

- znajomość zasad planowania działań

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

samokształcenie platforma Moodle,

materiały szkoleniowe (pdf),

pytania kontrolne po każdym modle,

testy sprawdzające (online).

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW	INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ
$ - wiedza w jaki sposób zmotywować się do działania, - umiejętność właściwego wyznaczania celów, - wiedza jak ustalić priorytety, - umiejętność skutecznego kontrolowania swoich postępów, - wzrost własnej skuteczności, - wiedza jak walczyć z prokrastynacją, - wyeliminowanie złych nawyków, - umiejętność wykorzystywania swoich mocnych stron, - brak zniechęcenia, poprawa nastroju.	dostęp do palatformy szkoleniowej (indywidualne konto) imienny dyplom i zaświadczenie o ukończeniu kursu możliwość zniżki na kolejne szkolenia

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

Szczegółowy Plan Szkolenia

Moduł 1 Czym jest motywacja? Wybrane teorie motywacji

1. Motywacja a motywowanie 1.1. Definicje 1.2. Motyw, źródła motywów i napięcie motywacyjne
1.3. Właściwości motywacji: kierunek dążeń i natężenie motywacji 1.4. Prawa Yerkesa-Dodsona
1.5. Poziomy motywacji 1.6. Schemat motywacji – proces zachowania motywacyjnego
2. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, pozytywna i negatywna 3. Pierwsze teorie motywowania
3.1. Podejście tradycyjne 3.2. Podejście od strony stosunków międzyludzkich
3.3. Podejście od strony zasobów ludzkich 3.4. Teoria X i teoria Y
4. Podejście do motywowania od strony treści 4.1. Hierarcha potrzeb Maslowa
4.2. Teoria ERG 4.3. Teoria dwuczynnikowa Herzberga 4.4. Teoria potrzeby osiągnięć McClellanda
5. Podejście do motywowania od strony procesu 5.1. Teoria oczekiwań 5.2. Teoria sprawiedliwości
6. Podejście do motywowania oparte na koncepcji wzmocnienia

Moduł 2 Model kontroli działania oraz autodeterminacja

1. Poczucie umiejscowienia kontroli (LOC) 2. Model kontroli działania Carvera i Scheiera
3. Teoria Kontroli Działania (siły woli) Kuhla 3.1. Procesy kontroli działania 3.2. Wola i strategie wolicjonalne
3.3. Typy kontroli działania 4. Koncepcja autodeterminacji Deciego i Ryana
4.1. Potrzeby i autonomiczna motywacja 4.2. Kontinuum motywacyjne 5. Samokontrola a samoregulacja

Moduł 3 Poczucie własnej skuteczności

1. Czym jest poczucie własnej skuteczności? 1.1. Definicje
1.2. Charakterystyka osoby o wysokim poczuciu własnej skuteczności
2. Oczekiwania dotyczące własnej skuteczności oraz oczekiwania dotyczące wyniku
3. Główne źródła oczekiwań skuteczności 4. Wymiary poczucia własnej skuteczności
5. Motywacyjne znaczenie poczucia własnej skuteczności
6. Poczucie samoskuteczności i jego wpływ na zachowanie człowieka

Moduł 4 Poczucie własnej skuteczności

1. Czym tak naprawdę jest prokrastynacja? 1.1. Definicje. 1.2. Rodzaje prokrastynacji.
1.2.1. Model Ferrariego. 1.2.2. Model Milgrama i Tenne. 1.3. Style prokrastynacji.
2. Jakie są przyczyny prokrastynacji? 2.1. Teoria Kuhla. 2.2. Model Lazarusa I Folkmana.
3. Samoutrudnianie. 3.1. Definicja. 3.2. Przykład samoutrudniania. 3.3. Typy samoutrudniania.
4. Wyuczona bezradność. 4.1. Definicje. 4.2. Wyuczona bezradność – pierwotny model Seligmana.
4.3. Teorie atrybucyjne. 5. W jaki sposób można sobie poradzić z prokrastynacją?
5.1. 24 sposoby na prokrastynację według motywacjado.pl.
5.2. 12 sposóbów na prokrastynację według Andrzeja Tucholskiego.
5.3. 5 sposobów na prokrastynację według Anety Jurczyk

Moduł 5 Mindfulness, czyli czym jest uważność

1. Czym jest mindfulness? 1.1. Definicje. 1.2. Pochodzenie. 2. Podstawy bezrefleksyjności i uważności.
2.1. Bezrefleksyjność 2.2.Pozytywne oddziaływania uważności. 2.3. Założenia mindfulness.
3. Znaczenie oddechu i ciała w sztuce uważności 4. Przeszkody w dążeniu do uważności.
5. W jaki sposób można ćwiczyć uważność? 5.1. Stosowanie się do 5 zasad. 5.2. Medytacja i joga

Moduł 6 Sztuka skutecznego osiągania celów

1.1. Metoda SMART 1.2. Model EXACT 1.3. Model GROW
2. Planowanie celów – metoda kamieni milowych 3. Zasady skutecznego działania

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl