

TRENING ROZWOJU OSOBISTEGO

Plan szkolenia

Trening rozwoju osobistego

- czyli jak stawać się lepszym by osiągnąć sukces

Rozwój osobisty dla jednych będzie oznaczał naukę języków obcych, dla innych awans w pracy, a jeszcze dla innych lepsze komunikowanie się z otoczeniem i większy dystans do świata. Mimo że, każdy z nas utożsamia rozwój osobisty z czymś innym - zawsze jest on nierozzerwalnie związany ze zmianą i stawaniem się lepszym. By móc się rozwijać, należy rozpocząć proces, który doprowadzi do pozytywnej zmiany - naszego sukcesu. Bo rozwój osobisty to proces i działanie, dzięki którym przekraczamy wewnętrzne bariery i pokonujemy słabości. W pokonywaniu blokad i pracy nad sobą możemy posilkować się narzędziami i technikami psychologicznymi służącymi właśnie do wdrażania zmian. Najpierw jednak musimy być świadomi swoich słabości i ograniczeń. Kiedy już je zdiagnozujemy i dobierzemy odpowiednie narzędzie, możemy pracować nad rozwojem osobistym i żyć po prostu lepiej!

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Jak rozumieć pojęcie rozwój osobisty?
- Jaki wpływ na nasze życie ma rozwój osobisty?
- Jak zbudować trwałą motywację do zmian?
- Jak rozwijać się świadomie?
- Jaki wpływ na rozwój osobisty ma samoakceptacja?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- wszystkim, którzy chcą poznać swój potencjał i zacząć go wykorzystywać
- wszystkim, którzy chcą budować poczucie własnej wartości
- wszystkim chcącym lepiej zarządzać sobą i swoim życiem
- osobom, które chcą poznać techniki i narzędzia z zakresu zarządzania czasem

CELE SZKOLENIA

!

- wiedza i umiejętność rozpoznawania swojego wewnętrznego potencjału,
- rozumienie pojęcia rozwój osobisty i jego wpływu na życie,
- świadomość barier i blokad osobistych,
- kształtowanie pozytywnej wizji samego siebie,
- budowanie motywacji do zmian,

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

samokształcenie
platforma Moodle,
materiały
szkoleniowe (pdf),
pytania kontrolne po
każdym module,
testy sprawdzające
(online).

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

- będziesz znał swój potencjał i zaczniesz go wykorzystywać,
- będziesz lepiej zarządzać sobą i swoim czasem,
- będziesz znać techniki i narzędzia z zakresu zarządzania czasem,
- będziesz skutecznie komunikować się z ludźmi i budować wartościowe relacje,
- będziesz znał techniki motywacyjne,
- będziesz miał większe poczucie własnej wartości,

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy 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 Istota rozwoju osobistego

1.1. Rozwój osobisty, czyli...? 1.2. Dlaczego warto? 1.3. Jak rozwijać się świadomie? 1.3.1. Rozwój nieświadomy 1.3.2. Rozwój świadomy

MODUŁ 2 Akcja motywacja

2.1. Co z tą motywacją? 2.2. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna 2.2.1. Motywacja pozytywna i negatywna 2.3. Trzy impulsy motywacji 2.4. Czy istnieje motywacja idealna? 2.5. Techniki motywacyjne 2.6. Motywacja - w czym problem? 2.6.1. Mentalne „ślepe uliczki” 2.6.2. Negatywnie znaczy błędnie! 2.6.3. Myślowe pułapki 2.7. Najważniejsze? Być sobą!

MODUŁ 3 Efektywność osobista

3.1. Czym jest skuteczność? 3.2. Zarządzanie czasem 3.2.1. Matryca Eisenhowera 3.2.2. Zasada Pareta 3.2.3. Prawo Parkinsona 3.3. Mity zarządzania czasem 3.4. Prokrastynacja 3.5. Wydajność 3.6. Koncentracja

MODUŁ 4 Twoje zasoby

4.1. Mózg 4.1.1. Myślenie 4.2. Pamięć 4.3. Zmysły 4.4. Inteligencja 4.5. Emocje 4.5.1. Inteligencja emocjonalna 4.6. Wyobraźnia 4.7. Intuicja

MODUŁ 5 Pewność siebie

5.1. Poczucie własnej wartości 5.2. Problemy z poczuciem własnej wartości 5.3. Samoakceptacja a rozwój osobisty 5.4. Jak wzmocnić poczucie własnej wartości? 5.4.1. Daj się zainspirować 5.5. Sposoby na uwolnienie się od opinii innych

MODUŁ 6 Potęga komunikacji

6.1. Czym jest komunikacja interpersonalna? 6.1.1. Rodzaje komunikacji - komunikacja niewerbalna 6.1.2. Odczytywanie komunikatów niewerbalnych 6.2. Komunikacja interpersonalna a rozwój osobisty 6.3. Modele komunikacji - szukanie największego potencjału komunikacyjnego 6.4. Style komunikowania się 6.4.1. Jak rozpoznać styl komunikowania się naszego rozmówcy? 6.5. Dogaduj się z ludźmi - uważaj na błędy w komunikacji 6.6. Aktywne słuchanie

Czas trwania kursu: **30 godzin**.

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