

# 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 nierozdzielnie 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 posłużyć 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

- self-learning
- platforma Moodle,
- materials training (pdf),
- questions control after each module,
- tests checking (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 przeglądark internetowych.

## Szczegółowy Plan Szkolenia

### Moduł 1 Istota rozwoju osobistego

1. Rozwój osobisty, czyli...? 2. Dlaczego warto?
3. Jak rozwijać się świadomie? 3.1. Rozwój nieświadomy 3.2. Rozwój świadomy

### Moduł 2 Akcja motywacja

1. Co z tą motywacją? 2. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna
- 2.1. Motywacja pozytywna i negatywna 3. Trzy impulsy motywacji
4. Czy istnieje motywacja idealna? 5. Techniki motywacyjne
6. Motywacja - w czym problem? 6.1. Mentalne „ślepe uliczki”
- 6.2. Negatywnie znaczy błędnie! 6.3. Myślone pułapki
7. Najważniejsze? Być sobą!

### **Moduł 3 Efektywność osobista**

1. Czym jest skuteczność? 2. Zarządzanie czasem
- 2.1. Matryca Eisenhowera 2.2. Zasada Pareta
- 2.3. Prawo Parkinsona 3. Mity zarządzania czasem
4. Prokrastynacja 5. Wydajność 6. Koncentracja

### **Moduł 4 Twoje zasoby**

1. Mózg 1.1. Myślenie 2. Pamięć 3. Zmysły 4. Inteligencja
5. Emocje 5.1. Inteligencja emocjonalna 6. Wyobraźnia 7. Intuicja

### **Moduł 5 Pewność siebie**

1. Poczucie własnej wartości 2. Problemy z poczuciem własnej wartości
3. Samoakceptacja a rozwój osobisty 4. Jak wzmocnić poczucie własnej wartości?
- 4.1. Daj się zainspirować 5. Sposoby na uwolnienie się od opinii innych

### **Moduł 6 Potęga komunikacji**

1. Czym jest komunikacja interpersonalna? 1.1. Rodzaje komunikacji - komunikacja niewerbalna
- 1.2. Odczytywanie komunikatów niewerbalnych 2. Komunikacja interpersonalna a rozwój osobisty.
3. Modele komunikacji - szukanie największego potencjału komunikacyjnego
4. Style komunikowania się 4.1. Jak rozpoznać styl komunikowania się naszego rozmówcy?
5. Dogaduj się z ludźmi - uważaj na błędy w komunikacji 6.6. Aktywne słuchanie

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](http://www.crp.wroclaw.pl)