

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. 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
- 2.6. Motywacja - w czym problem?
- 6.1. Mentalne „ślepe uliczki”
- 6.2. Negatywnie znaczy błędnie!
- 6.3. Myślowe 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. Wyobrażenia
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**.

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