

Filary efektywności osobistej

Szkolenie online w CDV

Program

- 1. Czym jest dzisiaj efektywność w organizacji?**
 - Co wpływa dzisiaj na efektywność w świecie VUCA?
 - Moja wewnętrzna kondycja, samodyscyplina, samokontrola w tym jest moja siłą.
 - Poznanie pułapek, w które wpadamy w pracy zawodowej.
 - Rozpoznanie swoich mocnych i słabych stron w efektywności.
- 2. 4 kroki budowania odporności psychicznej a moja efektywność**
 - Odporność psychiczna, czym jest i dlaczego jest taka ważna?
 - Zasoby odpornościowe i właściwości psychologiczne człowieka w radzeniu sobie z codziennymi sytuacjami w pracy.
 - Model 4C, czyli odporności można się nauczyć (Kontrola (Control) Zaangażowanie (Commitment) Wyzwanie (Challenge) Pewność siebie (Confidence) .
 - Techniki odbudowywania i wzmacniania swoich osobistych zasobów.
- 3. Diagnoza podstawowych barier w zarządzaniu sobą w zmiennym świecie**
 - Moja postawa na drodze do efektywności.
 - Złodzieje czasu, czyli kto i co kradnie nam czas?
 - Kontrola czasu i identyfikacja przyczyn jego strat.
 - Małe kroki w kierunku rozwoju metody pracy nad zmianą nawyków.

4. **Reguły zarządzania sobą w czasie - podejmowanie konkretnych działań i decyzji**
 - Formułowanie i techniki definiowania celów.
 - Kryteria, elementy i rodzaje planowania - Zasada 80/20.
 - Ustalanie terminów i ram czasowych planowanych działań.
 - Kontrola swoich zadań - matryca Eisenhowera, czyli sprawy ważne i pilne.

5. **Moja otwartość i rozumienie zmian, na co mam wpływ?**
 - Czym jest zmiana w naszym życiu?
 - Sytuacje stresowe i moja osobista efektywność.
 - Psychologiczne fazy przechodzenia przez zmianę, jak zaakceptować zmienność?
 - Rola przekonań w budowaniu otwartości na zmianę.

6. **Asertywność a skuteczność w relacjach na płaszczyźnie zawodowej**
 - Postawa asertywna (nastawienie do siebie, drugiego człowieka i pracy).
 - Analiza transakcyjna a poziom asertywności. Asertywność a głos dorosłego, głos dziecka i głos rodzica.
 - Asertywność w relacjach zawodowych, co jest ważne?
 - Asertywność jako metoda zapobiegania konfliktom i praca z trudnymi sytuacjami.

 **Czas trwania**

2 dni | 8 godzin

Collegium Da Vinci

ul. Gen. Tadeusza Kutrzeby 10
61-719 Poznań

697 690 749 | 61 271 11 06 | szkolenia@cdv.pl