

Budowanie odporności psychicznej w świecie zmian – jak pokonywać opór i trudności

Szkolenie online w CDV

Program

1. Definicja świata VUCA

- Cztery elementy rzeczywistości VUCA
 - Volatility - zmienność, ulotność
 - Uncertainty – niepewność
 - Complexity – złożoność
 - Ambiguity – niejednoznaczność
- VUCA PRIME - metodyka Boba Johansena
 - V(ision) zamiast V(olatility)
 - U(nderstanding) zamiast U(ncertainty)
 - C(larity) zamiast C(omplexity)
 - A(gility) zamiast A(mbiguity)

2. **Zmiana i rozwój jako niezbędne elementy systemu przetrwania. Czym jest uważność i jej znaczenie w zakresie rozwoju i odporności psychologicznej.**
 - mindfulness definicja i elementy
 - postawa obserwatora i rozwój bezstronności
 - odporność psychiczna i jej znaczenie - waga elastyczności
 - rozwój osobisty - kontekst warstwowy
 - trójkąt świadomości - w nawiązaniu do wyborów, działania i zachowania
 - 4 etapowy proces funkcjonowania

3. **Automatyczne postrzeganie rzeczywistości i zagrożenia oraz ich wpływ na codzienne funkcjonowanie.**
 - Jaki wpływ na nasze myśli ma to jak postrzegamy rzeczywistość
 - Po co nam wewnętrzny obserwator i jakie korzyści płyną z obserwacji siebie?
 - Co to są błędy postrzegania i jak utrudniają nam życie?
 - Fakty i przekonania. Świadomość istnienia i wpływu. Rozróżnianie blokujących i wspierających
 - Co to jest przeramowanie i jak je zastosować?

4. **Uważne zarządzanie emocjami w radzeniu sobie z trudnościami i oporem.**
 - Po co nam emocje i jakie informacje nam przekazują?
 - Ile emocji odczuwamy na co dzień?
 - Czym strach różni się od lęku?
 - Czy istnieją emocje pozytywne i negatywne i jak powinniśmy do nich podchodzić?
 - Jak zachować spokój i nie zwariować kiedy odczuwamy za dużo emocji?
 - W jakich warunkach powstaje trauma?

- Jak mindfulness pomaga w samokontroli i co do tego ma deszcz?
- Po co nam uważność i obserwowanie ciała?

5. Zwinność w świecie VUCA / zmian

- Co to jest filozofia Agile
- Agile w codzienności oraz praktyce firm i zespołów projektowych

6. Co wspiera - co blokuje zmiany.

- Czemu działamy na autopilocie i jaki ma to na nas wpływ?
- Jak nasze postrzeganie wpływa na stres, który odczuwamy?
- Jak działa stres? – poznanie mechanizmu stresu
- Jaki wpływ na nasz organizm ma stres?
- Multitasking
- Jak radzić sobie ze stresem?
- Narzędzia wsparcia.

Czas trwania

1 dzień | 8 godzin