

PROGRAMOWANIE SUKCESU WARSZTAT UMIEJĘTNOŚCI OSOBISTYCH

CELE:

- Rozwój osobisty (poczucie własnej wartości, rozwój kompetencji społecznych i osobistych)
- Poznanie swoich mocnych stron
- Wizualizacja sukcesu (podejmowanie decyzji, pokonywanie trudności i barier, nakierowanie na przyszłość, planowanie sukcesu)

PROGRAM:

Wersja 1 dniowa / 8 godzinna

- Pułapki życiowych stereotypów – rola kobiety i mężczyzny w życiu społecznym
- Myślowe pułapki w życiu zawodowym
- Odkryj własną wartość
- Samospełniająca się przepowiednia
- Zaplanuj swój sukces – jak wykorzystać swoje kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe
- Metoda małych kroków
- Wizualizacja celów – jak osiągnąć to, czego pragniemy
- Asertywność jako przydatna umiejętność

Wersja 2 dniowa / 16 godzinna

- Trening interpersonalny
- Inteligencja emocjonalna – od tego się zaczyna
- Pułapki życiowych stereotypów – rola kobiety i mężczyzny w życiu społecznym
- Myślowe pułapki w życiu zawodowym
- Odkryj własną wartość
- Samospełniająca się przepowiednia
- Zaplanuj swój sukces – jak wykorzystać swoje kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe
- Metoda małych kroków
- Wizualizacja celów – jak osiągnąć to, czego pragniemy
- Asertywność jako przydatna umiejętność
- Poznaj swój typ temperamentu
- Jak skutecznie się komunikować?
- Jak zachowujemy się w sytuacjach konfliktowych?
- Myślenie pozytywne - czyli o tym jak realizować swoje cele.

Szkolenie prowadzi mgr Agata Siwy – psycholog, absolwentka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach na kierunku Psychologia, ukończyła specjalność psychologia pracy; Szkoli i doskonali swoje umiejętności w Polskim Instytucie Ericksonowskim w kierunku psychoterapii, posiada kilkuletnie doświadczenie zawodowe w placówkach oświatowych, gdzie między innymi prowadzi warsztaty umiejętności osobistych, pracuje również jako wykładowca.

Warsztaty skierowane do osób dorosłych

Miejsce szkolenia: Ośrodek szkoleniowy w Tychach

Czas trwania: 1 dzień - 8 godzin / 2 dni - 16 godzin