Szkolenie: Pewność siebie w kontaktach z innymi

Cel szkolenia

- rozpoznanie zachowań, które obniżają oraz podwyższają naszą pozycję w grupie,
- przećwiczenie narzędzi, które wzmacnia pewność siebie,
- zwiększenie świadomości w zakresie odporności psychicznej.

Forma

Online - szkolenie obejmuje 4 godziny zajęć online.

Korzyści dla uczestnika z wiedzy zdobytej podczas szkolenia:

- większa pewność siebie,
- mniejszy stres,
- więcej energii,
- więcej radości i satysfakcji.

Po zakończeniu szkolenia

Wiedza

Uczestnik:

- Potrafi wymienić elementy, które wpływają na odporność psychiczną,
- Rozróżnia zachowania, które wpływają na pozycję w grupie,
- Nazywa kolejne kroki potrzebne do zmiany przekonań.

Umiejętności

Uczestnik:

- Potrafi zastosować technikę panoramy społecznej do zmiany swojego nastawienia,
- Stosuje sposoby na świadome sterowanie statusem (pozycją),
- Potrafi świadomie zmieniać przyjmowane przez siebie założenia.

Kompetencje społeczne

Uczestnik:

- Rozpoznaje zachowania, które obniżają oraz podwyższają pozycję w grupie,
- Wzmacnia odporność psychiczną,
- Zachowuje spokój i równowagę w trudnych sytuacjach relacyjnych.

Program

1. Pewność siebie a odporność psychiczna.
2. Gry statusowe – jakie zachowania wpływają na obniżenie mojej pozycji w grupie a jak można zwiększać wpływ i autorytet.
3. Narzędzie do wzmacniania pewności siebie w kontakcie z innymi – panorama społeczna.
4. Przekonania – narzędzia do zmiany ograniczających założeń.
5. Praca z krytykiem wewnętrznym.

Prowadzący: Katarzyna Lewandowska

Katalizator rozwojowy. Dyplomowany trener biznesu, akredytowany coach ICF, ekonomistka i psycholog. Certyfikowany trener narzędzia do badania odporności psychicznej MTQ48 oraz narzędzia diagnostycznego dla liderów - Zintegrowanego Modelu Przywództwa ILM72. Praktyk narzędzia The coaching Game Points of You. Właścicielka firmy szkoleniowej dobrepytanie.eu oraz zewnętrzny HR Biznes Partner.

Udowadnia, że rację ma Dan Ariely, twierdząc, że nasze irracjonalne zachowania nie są ani przypadkowe, ani bezsensowne – są systematyczne i przewidywalne. Pomaga zrozumieć, w jaki sposób i dlaczego ludzie podejmują decyzje i co kieruje ich działaniami.

Certyfikat

Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzyma imienny certyfikat.

Cena

- 350 zł brutto
- studenci WSB, absolwenci WSB - 320 zł brutto

Zapisy

Zapisu dokonujemy poprzez formularz online.

Płatność

Sposób oraz termin płatności znajdują się bloku „Zapisy”.