



Tytuł szkolenia: Siła i odporność psychiczna w erze transformacji cyfrowej

Czas trwania szkolenia: 16 h

Cel strategiczny szkolenia: Celem szkolenia „Siła i odporność psychiczna w erze transformacji cyfrowej” jest wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia i wiedzę, które pozwolą lepiej zarządzać emocjami, elastycznie reagować na zmiany oraz skutecznie dążyć do realizacji celów – nawet w dynamicznym i wymagającym środowisku pracy, podlegającym ciągłej cyfrowej transformacji. Uczestnicy zyskają nie tylko nowe kompetencje, ale także wgląd w swój aktualny poziom odporności psychicznej dzięki indywidualnej *diagnozie i sesji informacji zwrotnej.

*Szkolenie wzbogacone jest o diagnozę indywidualnego poziomu odporności psychicznej oraz sesję informacji zwrotnej (realizowaną online poza głównym programem).

Cele operacyjne szkolenia:

- Zwiększenie samoświadomości uczestników
- Rozwój kompetencji w zakresie zarządzania emocjami i stresem
- Wzmacnianie elastyczności psychicznej
- Doskonalenie umiejętności wyznaczania i realizacji celów
- Zwiększenie poczucia sprawczości i odporności
- Zastosowanie zdobytej wiedzy w praktyce

Szkolenie dedykowane jest dla (opis grupy docelowej):

- Menedżerowie (kadra kierownicza średniego i wyższego szczebla)
- Pracownicy działów HR
- Osoby chcące wzmocnić swoją odporność psychiczną
- Osoby otwarte na rozwój osobisty i zawodowy

Korzyści z uczestnictwa w szkoleniu (opis w punktach):

- Zwiększenie odporności psychicznej
- Lepsze zarządzanie emocjami
- Większa elastyczność w działaniu
- Skuteczniejsze osiągnięcie celów



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- Indywidualna diagnoza odporności psychicznej – wgląd w swoje mocne strony i obszary do rozwoju.
- Zwiększenie poczucia sprawczości

Ramowy program (nazwy modułów szkolenia, zawartość modułów w punktach):

Efekty uczenia się:

Wiedza:

- definiuje pojęcie inteligencji emocjonalnej i empatii
- określa warunki adaptacji do zmian
- identyfikuje zasady określania celów

Umiejętności:

- rozpoznaje, rozumie i reaguje na emocje innych osób
- zarządza zmianą
- formułuje cele, planuje i monitoruje ich realizację

Kompetencje społeczne:

- jest otwarty na potrzeby innych osób
- aktywnie dostosowuje działania do zmieniających się uwarunkowań zewnętrznych
- angażuje zespół do realizacji celów

Wykaz wskaźników weryfikacji efektów uczenia się (zgodny ze wzorcem):

- wymienia i charakteryzuje różne rodzaje empatii
- wymienia różne emocje i potrzeby
- wymienia składowe inteligencji emocjonalnej
- rozpoznaje emocje u innych na podstawie mowy ciała
- wymienia różnorodne motywy postępowania (rozpoznaje potrzeby)
- łączy emocje z potrzebami
- prowadzi komunikację w sposób empatyczny
- stosuje techniki uważnego słuchania
- zachęca do wyrażania opinii i uczuć
- definiuje pojęcie zmiany



- wskazuje metody adaptacji do zmian
- rozpoznaje i nazywa emocje związane ze zmianą
- odzyskuje równowagę po trudnej sytuacji
- stosuje metody radzenia sobie ze stresem
- rozumie i reaguje na uczucia innych ludzi
- identyfikuje zmiany w otoczeniu
- wskazuje ich wpływ na działania
- dostosowuje swoje działania do zmian
- zna zasady formułowania angażujących celów
- identyfikuje różnice pomiędzy celami krótko i długoterminowymi
- wymienia różne narzędzia i techniki planowania
- planuje działania z uwzględnieniem zasobów i zmiennych
- śledzi postępy w realizacji celów wykorzystując narzędzia i wskaźniki służące do monitorowania
- formułuje cele (konkretne, mierzalne, osiągalne, realistyczne i terminowe)
- komunikuje cele i oczekiwania wobec zespołu
- stosuje techniki motywacyjne wspierające zespół w realizacji celów
- rozpoznaje zagrożenia i czynniki rozpraszające zespół

Metod pracy z grupą:

- ćwiczenia
- dyskusja
- sesje pytań
- wykład
- symulacja VR