

Indywidualne konsultacje z ekspertem - rozwój osobisty w biznesie

Masz pytania odnośnie tego szkolenia? Skontaktuj się z nami: **22 / 845 52 53**, szkolenia@jgt.pl

Więcej informacji na temat szkolenia znajdziesz również tutaj:

<https://www.jgt.pl/szkolenia,indywidualna-konsultacja-irk.html>

OPIS SZKOLENIA

Indywidualne konsultacje z ekspertem to forma pracy nad swoimi kompetencjami, dająca najpełniejsze możliwości rozwoju osobistego. Spotkanie przybiera formę mentoringu, omawiane case'y pochodzą z **TWOJEGO** osobistego doświadczenia. Proponowane rozwiązania dotyczą bezpośrednio **TWOJEJ** sytuacji i **TWOICH** wyzwań. Nie ma lepiej dopasowanego do ciebie sposobu na rozwój osobisty.

Indywidualne doradztwo w rozwoju osobistym to doskonały sposób na:

- omówienie interdyscyplinarnego problemu,
- analizę sytuacji sprawiających ci trudność w pracy,
- przyjrzenie się twoim mocnym stronom i znalezienie obszarów do ich wykorzystania,
- identyfikację twoich obszarów do rozwoju i zaplanowania pracy nad nimi,
- wyznaczenie indywidualnego planu działania i rozwoju w danym obszarze.

Podczas spotkania możesz szczegółowo omówić sytuację, która sprawia ci szczególną trudność i uzyskać informację od eksperta na temat jego perspektywy i możliwości poradzenia sobie z nią. Trener przyjmuje wtedy rolę eksperta/mentora, co pozwala na korzystanie z jego doświadczenia i zobaczenie sytuacji z innej perspektywy.

Zakres tematyczny **indywidualnych konsultacji z rozwoju osobistego**:

- efektywność osobista,
- organizacja czasu pracy i zarządzanie sobą w czasie (zarządzanie czasem)
- komunikacja interpersonalna, w tym:
 - skuteczna komunikacja w zespole,
 - szeroko rozumiane umiejętności komunikacyjne,
 - bariery komunikacyjne,
- asertywność w pracy i zachowania asertywne,
- strategia radzenia sobie ze stresem,
- etykieta w biznesie,
- emisja głosu,
- kreatywne rozwiązywanie problemów (problem solving) za pomocą metody Design Thinking,
- zarządzanie zmianą i umiejętności radzenia sobie z nią,
- autoprezentacja i wystąpienia publiczne,
- wypalenie zawodowe oraz sposoby radzenia sobie z nim,
- odporność psychiczna i jej wzmacnianie.

PROGRAM

Program konsultacji, a także poruszane na nich zagadnienia i wykonywane aktywności dydaktyczne zależą przede wszystkim od tematyki, która cię interesuje. Trener każdorazowo dobiera najbardziej efektywne narzędzia do rozwiązania twojego problemu – w zależności od jego dziedziny, złożoności i obszaru.

WYKŁADOWCA

W zależności od tematu i zakresu konsultacji spośród naszych trenerów wybieramy eksperta, który w najbardziej efektywny sposób będzie mógł odpowiedzieć na twoje potrzeby. Bierzemy pod uwagę, że niektóre problemy wymagają interdyscyplinarnej wiedzy, dlatego proponujemy Ci trenera dokładnie znającego interesujące Cię obszary.

Każdy z naszych trenerów to **praktyk, posiadający doświadczenie i wiedzę** niezbędną do prowadzenia warsztatów i spotkań.

CENA

Cena konsultacji ustalana jest indywidualnie w zależności od tematu konsultacji, zakresu merytorycznego poruszanego tematu, czasu i formy spotkania.

Zapraszam do kontaktu w sprawie konsultacji:

Justyna Żołądziejewska
Specjalista ds. Projektów Szkoleniowych
tel. [22 770 46 29](tel:227704629)
kom. [575 570 973](tel:575570973)
e-mail: justyna.zoladziejewska@jgt.pl