

Zarządzaj energią i uwagą a nie czasem, czyli jak skutecznie podnieść efektywność osobistą - warsztaty

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,efektywnosc-osobista-efk.html>

OPIS SZKOLENIA

„Ci, którzy nie są w stanie zmienić sposobu swego myślenia, nie są w stanie zmienić niczego”

George Bernard Shaw

Najnowszy trend zarządzania sobą wskazuje na to, by zarządzając czasem uwzględnić poziom własnej energii. To właśnie wysoki poziom energii w połączeniu z planowaniem pozwala na realizowanie zadań oraz na radzenie sobie ze stresem.

Nawet najlepsze zarządzanie czasem nie przełoży się na efektywność, kiedy nie mamy siły realizować tego, co jest do zrealizowania.

Wystarczy przypomnieć sobie swoje reakcje na nieoczekiwaną zmianę planów, trudnego klienta, czy konflikt w zespole, w sytuacji kiedy jesteśmy zestresowani i przemęczeni. Wtedy łatwiej wyprowadzić nas z równowagi, popełniamy więcej błędów, zajmujemy się szukaniem winnych. Kiedy nasz poziom energii jest wysoki i kiedy umiemy radzić sobie ze stresem szukamy rozwiązań i skutecznych sposobów wyjścia z sytuacji.

By sprostać wymaganiom współczesnego biznesu watro sięgać po najnowsze rozwiązania podnoszące efektywność i skuteczność działania, a takich dostarcza neuronauka. Proponujemy Państwu jednodniowe warsztaty, na których wskażemy, w jaki sposób efektywnie planować własne działania i zarządzać zadaniami z uwzględnieniem osobistych zasobów energetycznych. Szkolenie pomoże w takim planowaniu zadań i działań, by jak najlepiej wykorzystać indywidualny poziom energii i zniwelować skutki stresu i zmęczenia.

Grupa docelowa:

Pracownicy każdego szczebla firm, organizacji oraz instytucji publicznych, osoby prowadzące własną działalność.

Udział w warsztatach pozwoli nabycie / rozwinięcie następujących umiejętności:

- radzenia sobie ze stresem w odniesieniu do codziennych obowiązków
- efektywnego planowania w oparciu o kontekst osobisty
- dostrzegania własego potencjału i momentów zwiększonej efektywności w trakcie dnia
- radzenia sobie z presją
- zmiany szkodliwych nawyków na wspierające
- szybkiej regeneracji po okresie napięcia i sprawnego p

Uczestnicy nabędą wiedzę o:

- najnowszych odkryciach naukowych związanych z efektywnością osobistą
- stresie i jego wpływie na siłę i odporność psychiczną

Celem warsztatu jest:

- zidentyfikowanie niewspierających nawyków, aby móc określić ich rolę w codziennym działaniu i zauważyć ich wpływ na bieżące zadania i wyzwania zawodowe,

- nauczanie uczestników technik radzenia sobie ze stresem, możliwych do zastosowania wtedy kiedy są potrzebne „na bieżąco”, bez konieczności udawania się w odosobnione miejsce.

Szkolenie oparte jest o nowoczesne metody wywodzące się z najnowszej wiedzy naukowej dotyczącej radzenia sobie z napięciem emocjonalnym wywołanym stresem i presją:

- Metoda Points of You™ (narzędzia: The Coching Game, Punctum, Faces), która poszerza perspektywę, uwalnia potencjał, uczy myślenia ponad schematami oraz definiowania celów i problemów inaczej i z większą otwartością.
- Metoda HeartMath – to oparte na badaniach naukowych techniki treningu mentalnego jak i treningu oddechowego, podnoszące poziom hormonu witalności DHEA. Metoda uczy jak się regenerować wtedy kiedy to jest potrzebne, np. po trudnym spotkaniu, czy trudnym wyzwaniu. Metoda opiera się na zarządzaniu własną energią w taki sposób, by mieć siłę na zrealizowanie tego co jest do zrealizowania i by podnosić własną odporność na zmiany.
- Metoda – Freeze-frame – to metoda zmiany percepcji wydarzeń w celu zatrzymania wycieków energii spowodowanych nawykowymi, drenującymi reakcjami.

W zależności od rozwoju sytuacji, szkolenie odbędzie się **w formie stacjonarnej lub online. Dopuszczamy także formę mieszaną**, gdzie część osób przebywa w sali szkoleniowej, a część uczestniczy w trybie online.

Podczas szkolenie online, uczestnik przebywa w swoim miejscu zamieszkania / pracy.

Jest zachowana warsztatowa forma szkolenia. Uczestnicy w czasie rzeczywistym widzą i słyszą trenera, mogą zadawać pytania i wyjaśniać wątpliwości. Trener udostępnia na bieżąco na ekranie materiały szkoleniowe. Uczestnicy mogą również widzieć i słyszeć siebie wzajemnie.

By uczestniczyć w szkoleniu wystarczy dostęp do urządzenia podłączonego do internetu, mikrofon / ew. słuchawki i wygodny fotel :)

PROGRAM

1. I po co te nerwy – czyli krótka historia stresu. Kiedy stres pomaga, a kiedy szkodzi.
2. Energia osobista, a efektywność – czyli jak mieć siłę na realizowanie zadań – technika M.O.M – motivation, observation, mechanics. Ćwiczenie indywidualne.
3. Cztery domeny energetyczne – co nas osłabia i co nas wzmacnia w sferze emocji, ciała, psychiki i ducha. Ćwiczenie w grupie.
4. Motywacja wewnętrzna a zewnętrzna – czyli kiedy trudne emocje napędzają do działania. Ćwiczenie w grupie.
5. Poczuj, nazwij, zmień – ćwiczenie wprowadzające samoregulację – praca indywidualna.
6. Od wyczerpania do witalności – czyli nauka odrzucania spraw spoza strefy wpływu.
7. "Kto pyta, nie błądzi" - myślenie pytaniami. Czyli jak zmienić percepcję wydarzeń i zatrzymać wycieki energii.
8. Energy points – czyli 30 strategii na odzyskiwanie energii. Praca całej grupy.
9. Podsumowanie szkolenia – ustalenie dalszego planu działania.

MIEJSCE

SZKOLENIE ONLINE:

Każdy uczestnik łączy się ze swojego miejsca pracy / zamieszkania. Wymagania: komputer / tablet z dostępem do Internetu, wyposażony w mikrofon, opcjonalnie słuchawki. **Link dostępowy do szkolenia dostarczymy z wyprzedzeniem 1-dniowym.**

SZKOLENIE STACJONARNE:

Miejsce szkolenia zlokalizowane w centrum Warszawy, czas dojazdu tramwajem z Dworca Centralnego - około 5 minut.

Na 4 dni robocze przed planowanym terminem szkolenia skontaktujemy się z Państwem i prześlemy szczegółowe informacje na temat lokalizacji szkolenia.

WYKŁADOWCA

Z wykształcenia dr prawa, doktorat na uniwersytecie w Bournemouth w Wielkiej Brytanii, pracowała jako prawnik z Polsce a także w Brukseli w Komisji Europejskiej.

Od wielu lat pasjonuje się nauczaniem i inspirowaniem innych do rozwoju i życia zgodnie z własnymi wartościami.

Wykładowca MBA, powołała do życia i prowadzi studia podyplomowe, które przygotowują do pracy w strukturach uniijnych, jest także kierownikiem studiów podyplomowych „Neuro-Przywództwo”.

Prowadzi liczne wykłady, wystąpienia i prezentacje, zarówno w języku polskim i angielskim, w kraju jak i za granicą (między innymi w Wielkiej Brytanii, Belgii, Finlandii).

Jest certyfikowaną trenerką metody Points of You™, metody MTQ48 oraz metody HeartMath™. Swoją wiedzę i doświadczenie wykorzystuje do wspierania innych w rozwoju, by potrafili lepiej zarządzać, być lepszymi sprzedawcami, czy lepiej współpracować w zespole.

Prowadzi szkolenia:

- dla biznesu, pracowała m.in. dla: DHL, EY, IKEA, AVIVA, SAS Institute, Procter & Gamble, PGNIG Termika, Bioderma, Leroy Merlin, Polpharma, Roche, Gedeon Richter, Merck, Oceanic, Tauron, Nationale-Nederlanden, Grupa Muszkietierowie, Apteki Zdrowit, PKO Ubezpieczenia, Wydawnictwo Nowa Era, HP Enterprise, Accenture, Szlachetna Paczka, OTIS, Grupa Muszkietierowie, Orbis, Kiesow, imf electronic, USP Zdrowie, Bonduelle,
- dla sektora administracji publicznej, m.in. dla Ministerstwa Spraw Zagranicznych, czy Krajowej Szkoły Administracji Publicznej w Warszawie, sądów rejonowych, dla Miasta Warszawy.

CENA

790,00 zł + 23% VAT = 971,70 zł brutto

790,00 zł + VAT zw = 790,00 zł brutto - w przypadku, gdy udział w szkoleniu jest finansowany co najmniej w 70% ze środków publicznych.

SZKOLENIE ONLINE:

Cena obejmuje: udział w zajęciach dla 1 osoby, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, certyfikat ukończenia szkolenia, zapewnienie platformy szkoleniowej i dostępu do szkolenia w czasie rzeczywistym, test połączenia, pomoc techniczną w razie potrzeby.

SZKOLENIE STACJONARNE:

Cena obejmuje: udział w zajęciach dla 1 osoby, materiały szkoleniowe, serwis kawowy, lunch, certyfikat ukończenia szkolenia.

Cena szkolenia nie obejmuje noclegu.

Jeśli są Państwo zainteresowani zarezerwowaniem miejsca w hotelu korzystając z naszego pośrednictwa - prosimy o kontakt.

Cena noclegu zależy od terminu i od wolnych miejsc w hotelu. Im wcześniej dokonamy rezerwacji, tym łatwiej o miejsce w hotelu i uzyskanie dobrej ceny.

Współpracujemy z hotelami znajdującymi się w pobliżu miejsca szkolenia:

Podane niżej ceny obowiązują do końca 2020 roku (specjalna promocja)

Hotel Premiere Classe, ul. Towarowa 2, Warszawa

Koszt: od 140 zł (jedynka ze śniadaniem) i od 165 zł (dwójka ze śniadaniem)

tel. +48 22 582 72 06, www.premiere-classe-warszawa.pl/pl

Hotel Campanile, ul. Towarowa 2, Warszawa

Koszt: od 190 zł (jedynka ze śniadaniem) i od 227 zł (dwójka ze śniadaniem)

tel. +48 22 582 72 04, www.campanile-warszawa.pl/pl

Hotel Golden Tulip, ul. Towarowa 2, Warszawa

Aktualnie trwa remont hotelu - do 2021 roku.