

Treningi rozwoju kompetencji

PROJEKT		Zarządzanie sobą		
OBSZAR	TEMATYKA SZKOLENIA - TRENINGU	GŁÓWNE ZAGADNIENIA - PYTANIA	ILOŚĆ GODZIN LEKCYJNYCH	ILOŚĆ OSÓB
PODSTAWY ROZWOJU EMOCJONALNEGO	Zrozumienie własnych zachowań.	Co o sobie wiedzieć powinniśmy?	2,5	12
		Na co mamy wpływ a na co nie mamy?	2,5	12
		Jak określić własne możliwości?	2,5	12
	Reguły zachowania pozytywnego.	Co to jest reguła i jak ją zbudować?	2,5	12
		Jaki reguły nam wszczepiono niepotrzebnie?	2,5	12
		Jak sprawdzić dlaczego nam nie wychodzi?	2,5	12
	Zasady postępowania pozytywnego.	Co to są zasady i kto jak je stosować?	2,5	12
		Jak zbudować własną mapę życia?	2,5	12
		Jak stosować mapę uczuć?	2,5	12
ZARZĄDZANIE KOMPETENCJAMI	Kompetencje wrodzone	Jak sprawdzić co potrafimy najlepiej?	2,5	12
		Jak odkryć swoje talenty?	2,5	12
		Jak nie być leniwym?	2,5	12
	Kompetencje nabyte.	Na czym polega proces uczenia się?	2,5	12
		Jak doświadczenie zamienić w kompetencje?	2,5	12
		Jak uczyć się od innych?	2,5	12
	Zarządzanie swoimi kompetencjami.	Jak hierarchizować prace nad kompetencjami?	2,5	12
		Jak zarządzać kompetencjami w czasie?	2,5	12
		Jak określać wskaźniki rozwoju własnych kompetencji?	2,5	12
AUTOMOTYWACJA	Proces automotywacji.	Od czego zależy czy nam się chce?	2,5	12
		Od czego zależy jak długo nam się chce?	2,5	12
		Jak chęci zamienić w skutek?	2,5	12
	Zasady automotywacji.	Jakie są zasady podstawowe automotywacji?	2,5	12
		Jak zbudować własne zasady automotywacji?	2,5	12
		Jak poznać zasady motywacji innych?	2,5	12
	Wykorzystanie automotywacji.	Jakie są sposoby wykorzystania automotywacji?	2,5	12
		Jak automotywacja zapobiega procesom destrukcyjnym.	2,5	12
		Jakie są zasady zarządzania stresem?	2,5	12
KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA	Komunikacja niewerbalna	Jakie są zasady komunikacji niewerbalnej?	2,5	12
		Jak zrozumieć neurony lustrzane?	2,5	12
		Jakie są narzędzia skutecznej komunikacji niewerbalnej?	2,5	12
	Komunikacja werbalna.	Jakie są zasady komunikacji werbalnej?	2,5	12
		Jaki jest proces przekazywania informacji?	2,5	12
		Jakie są narzędzia skutecznej komunikacji werbalnej?	2,5	12
	Komunikacja w zespole.	Jakie są zasady komunikacji w zespole?	2,5	12
		Co to są procesy zespołowe?	2,5	12
		Jakie są narzędzia w komunikacji zespołowej?	2,5	12