

# Osobný rozvoj a sebazpoznanie

## Cieľ tréningu.

Cieľom kurzu je lepšie sebazpoznanie, reflexia svojich silných a slabých stránok, vytvorenie si predstavy o rozvojových potrebách a vytvorenie osobného akčného plánu rozvoja. Východiskom je uvedenie si očakávaní od pracovnej pozície a potrebných kompetencií.

## Komu je kurz určený?

- Všetkým, ktorí chcú lepšie odolávať stresu v práci a v súkromnom živote
- Manažérom, vedúcim pracovníkom, personalistom, asistentom

## Obsah intenzívneho 1 dňového tréningu:

- Sebazpoznanie a sebaoponovanie
- Sebazpoznanie cesta do neznáma
- Johariho okno a zdroje sebazpoznanie
- Seba-percepcia, telesné a psychické „ja“
- Techniky a metódy sebazpoznanie (testy osobnosti, dotazníky, projektívne techniky, spätná väzba)
- Obranné mechanizmy ako nevedomé bloky nášho zdravého psychického bytia
- Sociálna percepcia jej zdroje a zložky
- Sebazpoznanie aktivity s využitím sociálnej spätnej väzby
- Plánovanie vlastného osobnostného rozvoja

