

Reziliencia – zvyšovanie osobnej psychickej, fyzickej odolnosti a angažovanosti v čase krízy



Ciel' tréningu:

Schopnosť zvládať náročné situácie, podávať optimálny výkon pri efektívnom riadení našej energie, dosahovať naše ciele a správať sa v súlade s našimi hodnotami. Naučiť sa žiť zmysluplný a šťastný život v plnohodnotných osobných vzťahoch. To sú hlavné témy tréningu reziliencie, ktorý je vysoko aktuálny najmä v náročnom rýchlo meniacom sa prostredí.

Obsah intenzívneho jednodňového tréningu:

- Konceptia reziliencie – psychická a fyzická odolnosť a angažovanosť
- 7 kompetencií reziliencie: sebauvedomenie, mentálna flexibilita a adaptabilita, optimizmus a proaktivita, vytrvalosť a húževnatosť, sociálne vzťahy a partnerská komunikácia, samoregulácia a zvládanie stresu a zdravý životný štýl – riadenie energie
- Sebauvedomenie – silné stránky, osobné hodnoty a vízia
- Správne definovanie vlastných cieľov, pomenovanie zdrojov a efektívne plánovanie
- Flexibilné myslenie s množstvom možností
- Ako podporiť vlastnú proaktivitu, vytrvalosť a sebadisciplínu
- Efektívna komunikácia – definovanie očakávaní, overovanie, tvorba dohôd a ich kotvenie
- Kongruentná partnerská presvedčivá komunikácia
- Metafora osobného ľadovca
- Princíp podobnosti a jeho využitie v komunikácii
- Techniky a metódy zvládania záťažových a stresových situácií
- Riadenie energie na štyroch úrovniach – fyzická, mentálna, emočná a spirituálna / hodnotová
- Zásady efektívneho fungovania z home office
- Vybrané techniky mindfulness
- Sebapoznávacie aktivity s využitím sociálnej spätnej väzby
- Osobný rozvojový plán

Dĺžka: 1 deň

Časový harmonogram: 9:00 – 16:00

www.aioeducation.sk

sledujte nás tiež na Facebooku, Instagrame a LinkedIn