

„Automotywowanie – jak odnaleźć motywację do codziennych zadań”

Opis szkolenia:

Automotywacja to sztuka motywowania samego siebie. Ludzie, którzy są motywowani wewnątrznie osiągają największe sukcesy w życiu osobistym i zawodowym. Dzięki temu, że wiedzą, czego chcą i do tego dążą, realizują skutecznie (choć czasem z trudnościami) swoje zamierzenia i czerpią radość z pracy.

Uzyskane umiejętności:

- wzrost kompetencji Uczestników w zakresie automotywowania
- poprawa sprawności i efektywności zawodowej
- rozpoznawanie potencjalnych źródeł konfliktów motywacyjnych
- kształtowanie postaw nastawionych na rozwiązanie, nie na problem
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych
- wzrost samoświadomości
- wzrost wiary w siebie, mocy i skuteczności działania

Program szkolenia:

1. Mój czas, to moje życie: sztuka świadomych wyborów

- wyznaczyć cele, które naprawdę mamy ochotę realizować
- czy moje wartości, priorytety zawodowe są zgodne ze mną?
- lepsza organizacja codziennych zadań jako czynnik automotywujący
- sprzątanie, porządkowanie i ich rola w aut motywowaniu

2. Zmiana: dzięki niej przelamujemy monotonię działania

- Czy działamy twórczo, czy automatycznie? W jaki sposób można twórczo podchodzić do codziennych zadań?
- Zmiana, jako element motywacyjny sam w sobie

3. Motywacja:

- w jaki sposób możemy się codziennie motywować do pracy?
- jakie są źródła konfliktów motywacyjnych – praca z przekonaniem
- kształtowanie postawy odpowiedzialności za siebie i innych

4. Zdrowy odpoczynek jako profilaktyka wypalenia zawodowego

5. Podtrzymywanie wysokiej samooceny i sposoby budowania pewności siebie w automotywowaniu

6. Profilaktyka radzenia sobie z emocjami

Metodologia:

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

- Praca indywidualna z kwestionariuszami
- Rozmowa
- Praktyczne ćwiczenia relaksacyjne
- Praktyczne ćwiczenia medytacji
- Mini wykłady - prezentacje Power-point

Informacje organizacyjne:

Ilość godzin szkolenia: 12 godzin / 2dni

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: Łódź, ul Piotrkowska 125 – KM Studio - szkolenia