„Wartości i ich rola w życiu”

Opis szkolenia:

Wartości to nadal nieodkryty, a jednak najbardziej wpływowy obszar w naszym życiu. Wszelkie decyzje podejmujemy właśnie w oparciu o wartości, których często nie jesteśmy świadome. Wartości nie widać na pierwszy rzut oka, nie schowamy ich do torebki, a jednak wiemy, ze stuprocentową pewnością, że są obecne, kierują naszym życiem, tak jak przekonania. Nikt nie ma wątpliwości, że istnieje przyjaźń, miłość, uczciwość, zdrowie, rozwój… Uświadomienie sobie, jakimi wartościami się kierujemy w życiu, w jego poszczególnych aspektach to niezwykłe źródło mądrości i świadomości.

W trakcie szkolenia Uczestnik dowiaduje się:

- czym są wartości i jak rozpoznać swoje wartości w takich obszarach życia jak: związek, kariera, zdrowie, relacje z ludźmi, finanse, środowisko materialne, rozwój osobisty i czas wolny.
- poznasz poziomy Gravesa i główne napędy życiowe stałe i zmienne
- zrozumiesz jak realizować potrzebne wartości i napędy
- odkryjesz ukrytą moc życia w zgodzie ze swoimi wartościami i stworzysz swój kodeks wartości
- dowiesz się, jak istotną rolę w Twoim życiu odgrywa spójność i autentyczność

Program szkolenia:

1. Czym są wartości i jaką pełnią rolę w naszym życiu?
    a. Praca z Kołem wartości i z Kołem Życia
2. Jak formułować cele i priorytety w oparciu o wartości?
    a. Cel - jak go sformułować?

   b. Dominanty prawidłowego celu.
   c. Priorytety - piramida.
3. Praca z kartami wartości.
   a. Napędy i poziomy Gravesa
   b. Jak rozpoznać swoje napędy życiowe stałe i zmienne?
4. Kodeks wartości i zasad.
   a. Czym jest spójność i autentyczność?
   b. Jak wzmacniamy charyzmę poprzez pracę z wartościami?
   c. Podsumowanie programu szkolenia z uczestnikami

Metodologia:

Metody szkoleniowe wykorzystywane w trakcie szkolenia:

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

Informacje organizacyjne:
Ilość godzin szkolenia: 6 godzin / 1dni
Godziny szkolenia: 9:15-15:15
Miejsce szkolenia: ul. H. Sienkiewicza 22, 90-114 Łódź - KM Studio - szkolenia