



Automotywacja - siła wewnętrznej zmiany

W każdym z nas jest w taka moc, która czasami jest ukryta; moc, nie tylko moc fizyczna ale i siła do zmiany – automotywacja. Czasami nie wierzymy w jej istnienie a czasami nie wiemy o niej.

Co robić, aby chciało nam się tak, jak czasami nam się nie chce? Czy motywowanie siebie jest możliwe? Jak pokonać lenistwo i brak chęci działania? Jak motywować samego siebie do zmiany? Odpowiedzi szukaj na tym szkoleniu.

Każdego człowieka motywują inne czynniki, dlatego należy stosować różne ćwiczenia i odnaleźć indywidualny system motywatorów.

Cele warsztatów:

- rozwój umiejętności samoregulacji w zakresie modyfikacji i wzmocnienia własnej motywacji
- budowanie poczucia własnej wartości, samopoznanie i samoocena, określenie osobistych predyspozycji i preferencji, wzrost motywacji do działania,
- dostarczenie wiedzy na temat aspektów automotywacji

Aktywizujące metody szkoleniowe:

- Dyskusje moderowane
- Ćwiczenia indywidualne i zespołowe
- Techniki kreatywne
- Testy
- Mini-wykłady

Pomóżemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju

PROGRAM

1. Co tobą kieruje i co się składa na automotywację
2. Fundamenty twojej wewnętrznej energii
3. Motywacja jako proces
4. Potężna siła uskrzydlenia
5. Osobista analiza SWOT - określenie mocnych i słabych stron
6. Analiza wewnętrznego obszaru postrzegania siebie.
7. Określenie własnych celów i preferencji zawodowych. Efektywne planowanie.
8. Job crafting (projektowanie pracy), czyli ćwiczenie, które pomoże tchnąć nowe życie w dotychczasowe stanowisko
9. Emocje i rozum, co i jak ci pomaga oraz przeszkadza
10. Kroki do skutecznej zmiany – połącz siły działające na twoją motywację
 - a. Krok 1: skieruj się na sukces i zaplanuj go
 - b. Krok 2: zaangażuj emocje i omiń blokady umysłu strategią małych kroków
 - c. Krok 3: przejdź do działania



Pomóżemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju