



SZKOLENIA
I DORADZTWO
DLA BIZNESU



PROGRAM SZKOLENIOWY
- AUTOMOTYWACJA -

Rozmowa Pracownicza

WPROWADZENIE:

Automotywacja to umiejętność cechująca ludzi odznaczających się niezwykle skuteczną, umiemych świadomie kontrolować poziom własnego zaangażowania w codzienną pracę. Jest ona niezwykle istotna, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z trudnymi sytuacjami: kryzysem w pracy, zmianami zachodzącymi w organizacji, piętrzącymi się obowiązkami, czy po prostu wypaleniem zawodowym. Posiadanie umiejętności motywowania samego siebie pozwala nie tylko radzić sobie z trudnymi sytuacjami codziennego życia zawodowego. Taka wiedza, połączona z odpowiednim jej stosowaniem pozwala pozbyć się stresu i znużenia, zapewniając tym samym większą radość płynącą z wykonywania codziennych obowiązków – zarówno na gruncie zawodowym, jak i prywatnym.

ADRESACI:

Szkolenie z Automotywacji jest dla Ciebie, jeśli czujesz wewnętrzną potrzebę pracy nad podniesieniem Twojej osobistej efektywności i zdajesz sobie sprawę, jak istotną rolę w Twoim życiu odgrywa właśnie sztuka odpowiedniego motywowania samego siebie. Uczestnikami szkolenia z Automotywacji mogą zatem być: Menadżerowie i kierownicy działów, Specjaliści HR, Członkowie Zarządów i Dyrektorzy, Pracownicy produkcyjni i administracyjni oraz właściciele firm jednoosobowych.

CELE I KORZYŚCI:

Szkolenie związane z automotywacją to pakiet niezbędnej wiedzy oraz umiejętności, który zdobycie pozwoli Ci na znacznie podniesienie Twojej codziennej efektywności.

W wyniku odbycia szkolenia z automotywacji:

- Nabędziesz wiedzę na temat mechanizmów funkcjonowania motywacji wewnętrznej.
- Zrozumiesz, jak działa motywacja wewnętrzna, co ją ogranicza, a co pobudza.
- Uświadomisz sobie także, jak Twoje mocne i słabe strony wpływają na jakość wykonywanych przez Ciebie zadań.
- Dowiesz się, jak kierować swoją własną motywacją.
- Poznasz technik oraz metod pozwalające Ci na sprawowanie kontroli nad Twoją motywacją – zarówno w aspekcie psychologicznym, jak i zadaniowym.
- Dodatkowo, pozyskasz sprawdzone sposoby walki z prokrastynacją i radzeniem sobie z destrukcyjnymi przekonaniami na temat siebie oraz swoich działań.
- Wykształcisz odpowiedzialną postawę człowieka, który wierzy w siebie i swoje umiejętności.
- Poznasz, a następnie przeciwiczyz użycie narzędzi do samodzielnego rozwiązywania problemów życiowych.
- Uwierzysz, że jesteś odpowiedzialny za siebie i wiesz, jak być skutecznym w tym co robisz, aby osiągnąć zamierzone przez Ciebie cele. Zwiększysz swoją osobistą skuteczność i nauczysz się radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

PROGRAM:

Na całe szkolenie dotyczące automotywacji składa się 6 modułów tematycznych, które przeprowadzą Cię przez cały proces poznania teorii motywacji własnej, samokontroli, planowania oraz technik i narzędzi jej stosowania.

1. Motywacja Własna:

- Teoria motywacji – źródła, potrzeby, mechanizmy
- Automotywacja – składniki wewnętrznej siły
- Analiza mocnych i słabych stron swojej osobowości
- Poczucie własnej wartości – obszary rozwoju, system przekonań i wartości

2. Cztery etapy skutecznego działania:

- Sześciopięcioletnia technika opracowywania zadań
- Budowa planów działań w oparciu o wymierne cele osobiste i zawodowe
- Zasady i reguły organizacji pracy własnej – rozpoznawanie priorytetów, typologia zadań, krzywa wydajności, planery, arkusze i kwestionariusze w codziennej pracy, pożeracze czasu

3. Przeciw zniechęceniu:

- Prokrastynacja – czym jest świadome odraczanie zadań, kiedy pojawia się prokrastynacja, sposoby przezwyciężania prokrastynacji

4. Przekonania a automotywacja:

- Czym są przekonania, jaki wpływ mają na nasze wybory i decyzje, kiedy przekonania są destruktywne
- Pętla sukcesu i porażki – Co zrobić, aby przerwać krąg bezskutecznych działań
- Zmiana przekonań – założenia terapii behawioralno-poznawczej
- Pięć zasad zdrowego myślenia, weryfikacja przekonań

5. Samokontrola emocjonalna w motywowaniu siebie:

- Metoda Błyskawicznej Motywacji Pantalona
- TPSKA – technika radzenia sobie z destrukcyjnie pesymistycznym nastawieniem

6. Narzędzia do samodzielnego rozwiązywania codziennych problemów:

- Pytania Sokratejskie
- Matryca Zmian

O PROWADZĄCYM:



dr Dariusz Góras z wykształcenia jest andragogiem (Edukacja Dorosłych). Doktorat obronił na Uniwersytecie Łódzkim w 2005 roku. Jego praca badawcza skupiała się wokół tematyki efektywności osobistej (zaradności życiowej) oraz możliwościom jej rozwijania u osób dorosłych. W branży konsultingowo-szkoleniowej funkcjonuje od 1996 roku. Jako trener posiada 24 letnie doświadczenie zawodowe. Przeszkolił do tej pory ponad 17 000 osób w różnych Instytucjach i Organizacjach. Jako coach funkcjonuje na rynku od 15 lat, jako konsultant i moderator od 13 lat.

W 2001 roku założył firmę szkoleniową MAESTRIVM z siedzibą w Łodzi.

Główna specjalizacja firmy w realizacji projektów konsultingowo-szkoleniowych skupia się na rozwijaniu i doskonaleniu efektywności osobistej oraz kompetencji miękkich. Współpracuje z kilkunastoosobowym zespołem trenerów, coachów i konsultantów o różnych specjalizacjach.

Jako lider projektów opracowywał i realizował przedsięwzięcia szkoleniowe i doradcze z zakresu rozwoju kompetencji miękkich, menadżerskich i handlowych. Był liderem wykonawczym dla takich korporacji jak KGHM PM S.A., Indesit Company Sp. z o.o. i Uni-Truck Sp. z o.o. Realizował z powodzeniem projekty szkoleniowe, tj. „Studium Przywództwa - rozwój kompetencji menadżerskich”, „Studium Skutecznego Handlowca” oraz „Warsztaty Strategiczne dla inżynierów górnictwa” dla grup liczących od 150 do 700 osób. Realizował działania rozwojowe między innymi dla: KGHM, MAKRO, PKO, PZU, MURATOR, WHIRLPOOL, NORDEA, ROCKWOOL, MEDICOVER, JERONIMO-MARTINS.