

Seminar de autoevaluare și dezvoltare personală

București, 24-26 mai 2017

La finalul sesiunii de formare, participanții vor fi capabili:

- Să identifice stilul preferat de abordare a conflictelor,
- Să conștientizeze care sunt atitudinile și convingerile fundamentale și modul în care acestea influențează comportamentele și deciziile personale,
- Să cunoască abilitățile care cresc inteligența emoțională și permit managementul emoțiilor,
- Să exploreze propria personalitate și a altor tipuri de personalitate,
- Să construiască propriul plan de dezvoltare personală.

Formatori INM: Letiția LUCESCU, Delia ANDRIEȘ

Miercuri, 24 mai 2017	
9:00 – 9:30	<ul style="list-style-type: none"> • Deschiderea seminarului • Prezentarea participanților și a formatorilor
9:30 – 11:00	<ul style="list-style-type: none"> • Abordarea conversațiilor dificile și evaluarea comportamentului unei persoane în situații de conflict – adică în acele situații în care interesele a două persoane par a fi incompatibile.
11:00 – 11:15	<i>Pauză de cafea</i>
11:15 – 12:30	<i>Chestionar de autoevaluare</i> Modelul TKI©- Instrumentul THOMAS KILMANN CONFLICT MODE (TKI)
12:30 – 14:00	<i>Prânz</i>
14:00 – 15:30	Exerciții aplicate
15:30 – 15:45	<i>Pauză de cafea</i>
15:45 – 16:30	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea la nivel personal a setului de convingeri de tip “atitudine” față de valoarea esențială pe care o vedem în noi și în ceilalți, convingeri pe care le folosim pentru a ne justifica deciziile și comportamentele. Modelul “OK Corral”- elemente de Analiză Tranzacțională
16:30	Închiderea primei zile a seminarului

Agenda este orientativă. Subiectele vor fi abordate în funcție de dinamica grupului și discuțiilor.

Joi, 25 mai 2017	
9:00 – 11:00	● Introducere in tipurile de personalități. <i>Chestionar Keirsey</i>
11:00 – 11:15	<i>Pauză de cafea</i>
11:15 – 12:30	Tipurile de personalitate Extrovert/Introvert și Sensing/Intuition
12:30 – 14:00	<i>Prânz</i>
14:00 – 15:30	Tipurile de personalitate Thinking/Feeling și Judging/Perceiving
15:30 – 15:45	<i>Pauză de cafea</i>
15:45 – 16:30	Exemplificări practice
16:30	Închiderea celei de-a doua zile a seminarului.

Vineri, 26 mai 2017	
9:00-11:00	● Avantajul inteligenței emoționale. Managementul emoțiilor. Cele trei componente ale emoțiilor: <ul style="list-style-type: none"> ○ cognitivă ○ fiziologică ○ comportamentală Definirea conceptului de inteligență emoțională.
11:00-11:15	<i>Pauză de cafea</i>
11:15-12:30	<i>Chestionar de autoevaluare</i> Cele 5 domenii de abilități care acoperă dimensiunile esențiale interpersonale pentru a completa abilitățile logice, matematice și lingvistice
12:30-14:00	<i>Prânz</i>
14:00-15:30	Exemplificări practice
15:30-16:00	Perspectiva integrată asupra dezvoltării personale Completarea formularelor de evaluare, închiderea seminarului