

Dezvoltare personală și Programare neuro-lingvistică (NLP)

București, 5-6 decembrie 2019

Obiectivele sesiunii de formare

La finalul sesiunii de formare, participanții vor fi în măsură:

- să identifice și să gestioneze stări emoționale și comportamente din mediul profesional și personal;
- să conștientizeze și să construiască relații personale și profesionale sănătoase;
- să exerseze și să aplice tehnici și instrumente specifice NLP pentru obținerea unui grad de flexibilitate sporit;
- să exploreze impactul mediului profesional asupra propriei persoane.

Joi, 5 decembrie 2019	
9:00 – 10:00	Deschiderea seminarului Prezentarea participanților și a formatorilor. Exercițiu de intercunoaștere
10:00 – 11:30	Autocunoaștere: cum funcționăm ? Influența asupra relațiilor personale și profesionale
11:30 – 11:45	<i>Pauză de cafea</i>
11:45 – 13:15	Comunicare intra și interpersonală
13:15 – 14:15	<i>Prânz (INM)</i>
14:15 – 15:30	Stiluri de comunicare, dificultăți și bariere din perspectiva NLP
15:30 – 15:45	<i>Pauză de cafea</i>
15:45 – 17:00	Rigiditate vs. flexibilitate în gestionarea comportamentelor diverse

Vineri, 6 decembrie 2019	
9:00 – 10:30	Mecanisme de adaptare la impactul pe care îl are mediul asupra propriei persoane – tehnici și instrumente
10:30 – 10:45	<i>Pauză de cafea</i>

10:45 –13:00	Mecanisme de apărare și modelare comportamentală (comportamente, emoții, gânduri)
13:00 –14:00	<i>Prânz (INM)</i>
14:00 –15:00	Sesiune de feedback, concluzii, evaluare