



AGENDĂ

Dezvoltare personală și Programare neurolingvistică

Online (Zoom), 9-10 decembrie 2021

Obiectivele activității de formare:

- identificarea și gestionarea stărilor emoționale și comportamentelor din mediul profesional și personal;
- conștientizarea și construirea de relații personale și profesionale sănătoase;
- exersarea și aplicarea tehnicilor și instrumenteelor specifice programării neurolingvistice pentru obținerea unui grad de flexibilitate sporit;
- explorarea impactului mediului profesional asupra propriei persoane.

Experți/formatori:

- Delia Mihaela ANDRIEȘ, Executive Senior Partner, Evolutiv Consultants Network, formator colaborator INM
- Aurel Marin DRĂMNESCU, lector universitar doctor, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Academia de Studii Economice, București

Joi 9 decembrie 2021

8:45 -9:00

Completarea de către participanți și formatori a formularelor de consimțământ pentru prelucrarea datelor cu caracter personal
Logarea pe platforma Zoom

9:00 - 10:00

Deschiderea seminarului
Prezentarea proiectului și a modulelor transversale privind egalitatea de șanse și dezvoltarea durabilă
Prezentarea participanților și a formatorilor. Exercițiu de intercunoaștere

10:00 - 10:15

Pauză



**Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin
Programul Operațional Capacitate Administrativă 2014-2020!**





10:15 - 11:15	Autocunoaștere: cum funcționăm? Influența asupra relațiilor personale și profesionale (1)
11:15 - 11:30	<i>Pauză</i>
11:30 - 12:30	Autocunoaștere: cum funcționăm? Influența asupra relațiilor personale și profesionale (2)
12:30 -13:15	Pauză de prânz
13:15 - 14:15	Comunicare intra și interpersonală (1)
14:15 - 14:30	<i>Pauză</i>
14:30 - 15:30	Comunicare intra și interpersonală (2)
15:30-15:45	<i>Pauză</i>
15:45 - 17:00	Stiluri de comunicare, dificultăți și bariere din perspectiva NLP

Vineri, 10 decembrie 2021

09:00 - 10:00	Rigiditate vs. flexibilitate în gestionarea comportamentelor diverse (1)
10:00 - 10:15	<i>Pauză</i>
10:15 - 11:15	Rigiditate vs. flexibilitate în gestionarea comportamentelor diverse (1)
11:15 - 11:30	<i>Pauză</i>
11:30 - 12:30	Mecanisme de adaptare la impactul pe care îl are mediul asupra propriei persoane - tehnici și instrumente (1)
12:30 -13:15	<i>Pauză de prânz</i>
13:15- 14:15	Mecanisme de adaptare la impactul pe care îl are mediul asupra propriei persoane - tehnici și instrumente (2)



**Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin
Programul Operațional Capacitate Administrativă 2014-2020!**





14:15 - 14:30

Pauză

14:30 - 15:30

Mecanisme de apărare și modelare comportamentală (comportamente, emoții, gânduri) (1)

15:30 - 15:45

Pauză

15:45 - 16:45

Mecanisme de apărare și modelare comportamentală (comportamente, emoții, gânduri) (2)

16:45 - 17:00

Sesiune de feedback, concluzii, închiderea seminarului



***Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin
Programul Operațional Capacitate Administrativă 2014-2020!***

