



## AGENDĂ

### Dezvoltare personală și Programare neurolingvistică

București, Hotel Continental Forum Parlament

24-25 martie 2022

Experți/formatori:

1. Letiția Carmen LUCESCU, Executive Senior Partner, Evolutiv Consultants Network, formator colaborator INM
2. Ovidiu Eugen ALEXINSCHI, medic primar psihiatru - Institutul de Psihiatrie Socola Iași

#### Joi 24 martie 2022

9:00 - 10:45	Deschiderea seminarului Prezentarea proiectului și a modulelor transversale privind egalitatea de șanse și dezvoltarea durabilă Prezentarea participanților și a formatorilor. Exercițiu de intercunoaștere
10:45 - 11:00	<i>Pauză de cafea</i>
11:00 - 12:45	Autocunoaștere: cum funcționăm? Influența asupra relațiilor personale și profesionale
12:45 - 13:45	<i>Pauză de prânz</i>
13:45 - 15:15	Comunicare intra și interpersonală
15:30 - 15:45	<i>Pauză de cafea</i>
15:45 - 17:00	Stiluri de comunicare, dificultăți și bariere din perspectiva NLP Concluziile primei zile de seminar

#### Vineri 25 martie 2022

9:00 - 10:45	Rigiditate vs. flexibilitate în gestionarea comportamentelor diverse
10:45 - 11:00	<i>Pauză de cafea</i>
11:00 - 12:45	Mecanisme de adaptare la impactul pe care îl are mediul asupra propriei persoane - tehnici și instrumente
12:45 - 13:45	<i>Pauză de prânz</i>



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





**13:45 - 15:15**

Mecanisme de adaptare la impactul pe care îl are mediul asupra propriei persoane - tehnici și instrumente

**15:30 - 15:45**

Pauză cafea

**15:45 - 17:00**

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

Sesiune de feedback, concluzii, evaluarea și închiderea seminarului



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

