

Από την Αγωνία στη Δημιουργία!

Διάρκεια 5 ώρες

Εκπαίδευση στην τροποποίηση & αλλαγή
δυσλειτουργικών συμπεριφορών

Accredited
by



Work Based Learning
at Middlesex University

Απευθύνεται:

Σε στελέχη HR, συμβούλους επιχειρήσεων, ψυχολόγους, εκπαιδευτικούς, μάνατζερ, coaches, αρχηγούς ομάδων, προέδρους εταιριών και οργανισμών, διευθυντές πωλήσεων, leaders δικτυακού μάρκετινγκ, και κάθε επαγγελματία που ηγείται, καθοδηγεί, συμβουλεύει, παρακινεί και διαχειρίζεται θέματα ανθρώπινης απόδοσης, επιμόρφωσης και παρακίνησης.

Στόχος

Στο τέλος του σεμιναρίου θα είστε σε θέση να ηγείστε, εκπαιδεύετε και κατευθύνετε ανθρώπους σε σχέση με:

- Βαθύτερη κατανόηση της ψυχολογίας της αλλαγής
- Την εκμάθηση και εφαρμογή στρατηγικών αποτελεσματικής επίλυσης προβλημάτων.
- Τη διαμόρφωση και ανάπτυξη τρόπων που στοχεύουν στην δημιουργία νέων θετικών συμπεριφορών και συνηθειών.
- Τις βασικές εγκεφαλικές λειτουργίες που κατευθύνουν τη ζωή του ανθρώπου.
- Τον προσανατολισμό της σκέψης προς την αποτελεσματικότερη επίλυση προβλημάτων και διαχείριση κρίσιμων καταστάσεων.
- Την αυξημένη αντιληπτικότητα που απαιτείται για έγκαιρη διάγνωση και επισήμανση συνηθισμένων λαθών που αφορούν τη διαχείριση των αλλαγών.
- Τρόπους και επιστημονικές τεχνικές (από τη γνωσιακή ψυχοθεραπεία) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εκμάθηση νέων συμπεριφορών, αλλαγών συνηθειών και διαχείριση διλημμάτων.
- Την αντιμετώπιση δυσεπίλυτων προσωπικών ή επαγγελματικών προβλημάτων.
- Διαχείριση της ανησυχίας, του άγχους και της μειωμένης παραγωγικότητας που αντιμετωπίζουν στην εργασιακή τους ζωή.

Θεματολογία

- Τα 6 στάδια της υπέρβασης μετά μια απώλεια ή ένα σοκ.
- Η αίσθηση του ελέγχου και πόσο επηρεάζει την καθημερινότητα του ανθρώπου : Internal External locus of control.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και εγκέφαλος - Μύθοι & αλήθειες.
- Τα συμπτώματα, ενδείξεις και επιπτώσεις της μειωμένης αυτοεκτίμησης.
- Η μαθημένη αίσθηση « αβοηθησίας » και πώς διαμορφώνει τη ζωή του ανθρώπου. (Learned Helplessness Principle).
- Η ψυχολογία της προσδοκίας και πως επιδρά στη δημιουργία των επιθυμητών αλλαγών.
- Έξι διαφορετικές προσεγγίσεις στην αντιμετώπιση μιας προβληματικής κατάστασης.
- Διαχείριση διλημμάτων και ο διπολικός τρόπος σκέψης.
- Πως διαμορφώνεται η δεξιότητα για αυτοδιαχείριση και ανεξαρτησία.
- Ποια είναι τα μεγαλύτερα λάθη στην προσέγγιση για επίλυση ενός προβλήματος και ποιες είναι οι πλέον αναποτελεσματικές στρατηγικές.
- Με ποιους τρόπους ο άνθρωπος μαθαίνει νέες συμπεριφορές.
- Ποια είναι τα περισσότερο συνηθισμένα λάθη στον τρόπο που σκεπτόμαστε. (Γνωσιακές διαστρεβλώσεις).
- Με ποιους τρόπους ο εγκέφαλος διαστρεβλώνει την πραγματικότητα.
- 27 επικίνδυνα «παιχνίδια» του νου.
- Με ποιους τρόπους μπορούν να αλλάξουν οι πεποιθήσεις των ανθρώπων.
- Το αληθινό νόημα της αυτοπραγμάτωσης.
- Τα χαρακτηριστικά της απόλυτα λειτουργικής προσωπικότητας.