

Curs deschis - Stabilirea si atingerea obiectivelor: strategia valorilor personale

Locul desfasurarii: Bucuresti

Organizator: WebCor

In data de 15-16 martie se va desfasura trainingul Stabilirea si atingerea obiectivelor: strategia valorilor personale. - De cate ori vi s-a intamplat sa va stabiliti obiective pe care sa nu reusiti sa le atingeti din diferite motive, cum ar fi: pierderea entuziasmului si a energiei pe parcurs, lipsa de consecventa, modificarea conditiilor exterioare, aparitia unor obstacole neprevazute? - Vi s-a intamplat alteori sa doriti anumite lucruri care intrau in contradictie cu interesele celor din jur, si sa renuntati pentru ca nu ati gasit o solutie acceptabila pentru toti cei implicati? - De cate ori vi s-a intamplat sa cheltuiti energie, timp si resurse pentru a va atinge obiectivele si apoi sa constati ca a fost inutil, pentru ca nu ati obtinut ceea ce va doreati cu adevarat? Este important sa ne planificam obiectivele? "Daca nu ai un plan al tau, altii te vor include in planurile lor", spunea unul dintre cei mai mari experti in dezvoltare personala din lume. Si cati dintre noi stiu sa faca in mod corect acest lucru? Sunteti invitati sa invatati un algoritm eficient, pe care il puteti folosi in orice imprejurare pentru a va stabiliti in mod corect obiective atragatoare, motivante, care sa reflecte ceea ce va doriti cu adevarat (in acord cu nevoile si setul personal de valori), sa aflati cum puteti face fata la schimbarile intervenite pe parcurs, sa gasiti solutii care sa tina seama de toate persoanelor implicate, sa identificati resursele interioare si exterioare necesare si sa stabiliti pasii pe care sa ii urmati pana la atingerea obiectivelor. La sfarsitul acestui training va veti afla in posesia unui instrument puternic, pe care il puteti folosi ori de cate ori doriti sa transformati o problema intr-un obiectiv concret, corect, atragator, motivant. Cine poate beneficia de acest training? -Cei care doresc sa-si descopere setul personal de valori si nevoile care stau in spatele actiunilor pe care le intreprind; -Cei carora le lipseste motivatia si doresc sa o redescopere pentru a trai o viata plina de pasiune; -Cei care doresc sa-si stabileasca obiective in acord cu ceea ce este cu adevarat important pentru ei; -Cei care doresc sa descopere un instrument puternic pentru a-si atinge de fiecare data obiectivele. Temele abordate: Unde te afli? Evaluarea dezvoltarii in fiecare domeniu al vietii. Ce forte iti guverneaza viata? Nevoile din spatele actiunilor tale. Ce este important pentru tine? Constientizarea setului personal de valori. Unde iti doresti sa ajungi? Asumarea responsabilitatii asupra propriei vietii. Schimbarea comportamentelor. Cum se formeaza si cum se pot schimba comportamentele? Stabilirea si atingerea obiectivelor. Cum se stabilesc corect obiectivele? Ce factori sunt determinanti in atingerea lor? Evaluarea dezvoltarii in fiecare domeniu al vietii Intreaga noastra viata se desfasoara intre a evita durerea si a cauta placerea, intre a ramane asa cum suntem si a creste. In efortul nostru de a ne dezvolta ne lovim de tot felul de bariere. Una dintre ele este tendinta noastra de a face ceea ce am mai facut, de a reactiona similar

in situatii aparent asemanatoare, de a interactiona cu ceilalti intr-un mod familiar noua, chiar daca personajele si contextul s-au schimbat intre timp, astfel incat vechea noastra modalitate de raspuns devine neadecvata. Sunteti invitati sa participati la un proces de constientizare a etapei in care va aflati in fiecare dintre planurile vietii (relatia de cuplu, familia, prietenii, cariera, banii, sanatatea, planul spiritual), sa aflati la ce sa va asteptati in viitorul apropiat si sa luati cele mai eficiente decizii. Nevoile din spatele actiunilor tale In spatele oricarei actiuni pe care o intreprindem sta incercarea de a ne satisface anumite nevoi. Iata doar cateva aspecte importante legate de acest subiect: -Paradoxal, o parte dintre aceste nevoi se afla in relatii de contradictie una fata de alta. -Nu este suficient sa actionam astfel incat sa satisfacem 3, 4 sau chiar 5 din nevoile noastre de baza. Pana cand nu vor fi satisfacute toate cele 6 nevoi de baza, sentimentul de neimplinire va persista. -Nevoile pot fi satisfacute atat pe cai pozitive, cat si pe cai negative. -Atunci cand incercam sa schimbam un comportament de care nu suntem multumiti trebuie sa luam in considerare faptul ca el satisface - chiar daca intr-un mod nepotrivit - cel putin una dintre nevoile tale de baza, de aceea avem nevoie sa gasim cai noi, pozitive de a o satisface. -Cea mai buna cale de a ne satisface nevoile cu ajutorul celor din jurul nostru este sa le oferim acestora posibilitatea de a-si implini cu ajutorul nostru propriile nevoi. Puteti explora felul in care va satisfaceti nevoile in viata personala si profesionala si sa intelegeti cum influenteaza ele alegerile pe care le faceti. Constientizarea setului personal de valori Fiecare individ are un sistem propriu de valori. Aceste valori ne dau energie si pasiune, actionand ca o forta care ne sustine pentru a infaptui ceea ce ne dorim cu adevarat. Ele ne fac sa ne simtim fericiti sau tristi, ne dau speranta sau ne aduc in pragul disperarii in functie de felul in care traim: fie in acord, fie in dezacord cu ele. Uneori intalnim oameni cu sisteme de valori care sunt in masura semnificativa asemanatoare cu ale noastre - in acest fel se explica relatiile interumane armonioase. Insa atunci cand suntem expusi unui sistem de valori contradictorii cu cele proprii, sau unor practici neconforme cu valorile noastre, apare de discomfortul psihic, si vom incerca sa actionam in directia reinstaurarii echilibrului psihic. Sunteti invitati sa va (re)descoperiti sistemul propriu de valori si sa invatati cum puteti afla cu ajutorul catorva intrebatii simple care sunt lucrurile pe care le valorizeaza cei cu care interactionati.

Asumarea responsabilitatii asupra propriei vieti Am fost educati inca de cand eram copii astfel incat atunci cand ne simtim nefericiti, furiosi, respinsi sau in oricare alt mod neplacut pentru noi sa cautam unul sau mai multi vinovati in oamenii din jurul nostru, in situatiile in care suntem implicati sau intr-o soarta care "se dovedeste" a fi cruda fata de noi. In realitate insa, avem in fiecare clipa posibilitatea de a schimba in mod semnificativ probabilitatea de desfasurare a evenimentelor exersand principiul fundamental al naturii umane: capacitatea de a alege. Sunteti invitati sa descoperiti cum puteti relua controlul asupra propriei vieti prin asumarea responsabilitatii asupra ei. Cum se formeaza si cum se pot schimba comportamentele? De fiecare data cand facem un lucru pentru prima data, in creierul nostru se creeaza o legatura neuronală. De cate ori repetam comportamentul aceasta legatura se intareste. Si in conditii care par asemanatoare, chiar peste ani vom reactiona in acelasi fel. In cazul intamplarilor in care traim cu intensitate o emotie pozitiva sau negativa, o placere sau o suferinta, legaturile neuronale se formeaza instantaneu si sunt mai profunde decat in situatiile care nu implica emotii puternice. Unele comportamente pe care le-am invatat ne sunt folositoare, altele nu. Mai mult, unele comportamente care au fost justificate in conditiile in care le-am invatat ne pot aduce deservicii daca le mentinem cand conditiile s-au

schimbat. Atunci cand invatam sa facem un anumit lucru ne folosim de partea constienta a psihicului nostru. Insa odata ce am dobandit un anumit comportament, acesta este stocat intr-o alta zona a psihicului nostru, in subconstient. Imaginati-va subconstientul ca fiind o baza de date care in momentul nasterii este goala. De-a lungul vietii, pe masura ce experientam, aceasta baza de date este populata cu diferite informatii. Explicatia faptului ca ne este greu sa ne schimbam comportamentele: in timp de decizia o luam la nivel constient, problema este plasata la nivel subconstient. Vom examina impreuna cei mai importanti factori implicati in schimbare pentru a lua cea mai buna decizie in fata unei forte care desi uneori ne ajuta, alteori ne aduce imense deservicii: puterea obisnuitei. Stabilirea si atingerea obiectivelor Cea mai importanta sectiune a trainingului, bazata pe modelul de coaching din Programarea Neurolingvistica. Ca si celelalte in cazul celorlalte teme, teoria este sustinuta de exercitii practice care sa asigure insusirea abilitatilor de stabilire si atingere a obiectivelor (reteta personala a succesului, modelul SCORE, modelul TOTE, integrarea obiectivului pe linia timpului). Data, locul si investitia Data: 15-16 martie 2008, orele 9-18 Investitia: 400 RON (TVA inclus). Reducere pentru studenti: 50% Locatia: Sala de curs Mandala Club, Str. Paleologu nr.20 (zona Udriste-Armeneasca), Bucuresti Cine este trainerul? Trainingul este sustinut de Corina Marin, Formator certificat de Ministerul Muncii, Solidaritatii Sociale si Familiei si de Ministerul Educatiei, Cercetarii si Tineretului, International Certified NLP Practitioner, Webcontent Manager al site-ului de dezvoltare personala DaMaiDepart.ro. Cum ma pot inscrie? Trimitand un mail care sa contina numele si numarul de telefon (si datele companiei daca este cazul) la adresa damaideparte@damaideparte.ro. <http://www.damaideparte.ro>

Despre WEBCOR SRL

www.DaMaiDepart.ro - Dezvoltare personala

Participare: Intrare libera

<http://www.damaideparte.ro>

damaideparte@damaideparte.ro

WEBCOR SRL

Locul desfasurarii:

Bucuresti