



Auto-motywacja. Poznaj skuteczne sposoby na realizację swoich celów

Szkolenie / Rozwój osobisty

Cel szkolenia:

Samo-motywacja to klucz do realizacji tego, co chcemy osiągnąć. To cecha wyróżniająca ludzi, którzy wychodzą naprzeciw swoim celom.

Żeby skutecznie się samo-motywować warto poznać mechanizmy powstawania nawyków, dowiedzieć się co nasz mózg sądzi o dodatkowym wysiłku i od czego zależy nasza osobista efektywność.

Podczas warsztatu będziemy poznawać nasz mózg, odkrywać sabotażystów i szukać źródeł wewnętrznej siły. Będziemy odkrywać potęgę mikro-nawyków, by osiągnąć maksymalne rezultaty jak najmniejszym kosztem.

Zakres szkolenia:

Zakres szkolenia obejmuje praktyczne informacje na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu oraz roli odgrywanej przez hormony w podejmowanych przez człowieka działaniach, a także jakie nastawienie jest najskuteczniejsze do osiągnięcia celów pomimo początkowych niepowodzeń. Uczestnicy dowiedzą się jak kształtować nawyki, które będą im służyły przez długi czas i jak pozbyć się starych, niechcianych nawyków.

Korzyści:

- Poznanie neuro-naukowych mechanizmów związanych z samo-motywowaniem (rola hormonów, neuroprzekazników w tworzeniu nowych nawyków).
 - Poznanie mechanizmu tworzenia nawyków i zamiany niewspierających nawyków na pożądane.
 - Zwiększenie poziomu energii dzięki wypracowaniu wspierających nawyków.
 - Zadawania pytań poszerzających perspektywę i angażujących do działania.
 - Poszerzenie własnej perspektywy o doświadczenia innych uczestników.
-

Dla kogo:

- Właścicieli przedsiębiorstw
 - Pracowników przedsiębiorstw, start-upów, uczelni wyższych, instytutów badawczych
 - Studentów i (przyszłych) przedsiębiorców
 - Menadżerów
 - Kadry zarządzającej
 - Osób chcących rozwijać własne działania biznesowe.
-

W cenie szkolenia:

- uczestnictwo w szkoleniu
 - komplet materiałów szkoleniowych
 - lunch, serwis kawowy (w przypadku szkoleń stacjonarnych)
 - certyfikat ze szkolenia
 - materiały edukacyjne.
-



Program szkolenia:

MODUŁ I

Wprowadzenie, zapoznanie uczestników, kontrakt.

Fixed mindset vs growth mindset:

- co ma mózg do samomotywacji.

Nawyk:

- druga natura człowieka. Prezentacja i dyskusja grupowa.

Dopamina:

- jej rola w automotywacji i skąd ją brać. Ćwiczenie w parach kontynuacja pracy z mikro-nawykami.

Implementation intention:

- jak kształtować nawyk w czasie, nawyk w ciele, nawyk w otoczeniu.

Mikro-nawyk:

- przełom w samomotywowaniu – czyli gdzie jest Twój efekt dźwigni.

Habit stacking:

- pogłębienie pracy nad mikronawykami – czyli co możesz zoptymalizować by nowo wprowadzony nawyk nie budził oporu.

Dyskusja, podsumowanie, wnioski.

Informacje organizacyjne:

- Forma szkolenia – stacjonarnie / online
- Numer telefonu – +48 503 177 561
- E-mail - kontakt@pgwi.pl
- Więcej informacji na stronie: <https://www.pgwi.pl/szkolenia>