

Program szkolenia:

Pokonaj granice - przekraczanie strefy komfortu

Informacje:

Nazwa:	Pokonaj granice - przekraczanie strefy komfortu
Kod:	Soft-practices-strefa
Kategoria:	Kompetencje miękkie
Grupa docelowa:	
Czas trwania:	2 dni
Forma:	50% wykłady / 50% warsztaty

Szkolenie „Pokonaj Granice: przekraczanie strefy komfortu” ma na celu wsparcie uczestników w sięganiu po nowe rozwiązania i testowaniu nowych działań w warunkach zawodowych. Wykorzystując zaawansowane rozwiązania z zakresu psychologii, lingwistyki kognitywnej i neurokognitywistyki, szkolenie to koncentruje się na zbudowaniu u uczestników trwałej, zinternalizowanej postawy eksploratora, dającej im gotowość do przyjmowania i wdrażania zmian oraz innowacyjnego eksperymentowania.

Konkretne umiejętności:

- silne poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa, ułatwiające wychodzenie poza własną strefę komfortu
- techniki szybkiego redukcji stresu związanego z działaniem w nieznanym obszarze
- umiejętności działania w sytuacjach niedoboru informacyjnego
- techniki kreatywnego szukania nowych rozwiązań

W trakcie szkolenia przedstawiony zostanie szereg narzędzi i technik wspierających skuteczność w codziennej komunikacji, omówimy ich ograniczenia i dopasujemy do bezpośrednich potrzeb Państwa firmy. W zależności od tych potrzeb możliwe jest dopasowanie zakresu i stopnia zaawansowania programu, od jednodniowego wprowadzenia do kilku dni zaawansowanej i głębokiej eksploracji tematu.

Obszary zastosowania:

- generowanie nowych rozwiązań w codziennej pracy
- łatwiejsza akceptacja zmiany w firmie
- szybsze dostosowanie do zmian ról w firmie

Zalety szkolenia:

- Szkolenie prowadzone jest przez doświadczonych trenerów - przedstawiamy treść w sposób preferowany przez technicznych członków zespołu programistycznego: praktyczne i konkretne modele, algorytmy oraz wzorce
- Bazujemy na metodzie naukowej - czerpiąc z psychologii stosowanej, ekonomii behawioralnej oraz neurologii
- Prezentujemy bazę narzędzi gotowych do zastosowania już kolejnego dnia po zakończeniu szkolenia

Szczegółowy program:

1. Strefa komfortu – ujęcie psychologiczne

1.1. Idea strefy komfortu

1.2. Strefa komfortu w świetle badań

1.3. Model niedoboru informacyjnego

1.4. Model trzech filarów bezpieczeństwa

1.5. Struktura celów, a gotowość do podejmowania ryzyka

2. Techniki poszerzania strefy komfortu

3. Techniki redukcji stresu

4. Techniki poszerzania bezpieczeństwa

5. Zasób rozwiązań, a zakres strefy bezpieczeństwa

5.1. Techniki kreatywnego generowania rozwiązań

6. Wdrożenie poznanej wiedzy w praktyce.