

## Program szkolenia:

# Świadomy programista

### Informacje:

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Nazwa:</b>          | <b>Świadomy programista</b>                                       |
| <b>Kod:</b>            | <b>career-programista</b>   |
| <b>Kategoria:</b>      | Projektowanie kariery z uwzględnieniem architektury Twojego mózgu |
| <b>Grupa docelowa:</b> |   |
| <b>Czas trwania:</b>   | 2 dni   |
| <b>Forma:</b>          | 50% wykłady / 50% warsztaty                                       |

Szkolenie integruje najważniejsze osiągnięcia ekonomii behawioralnej i psychologii we wspieraniu skutecznego działania zarówno w sferze mentalnej, jak i behawioralnej uczestników. Uczestnicy poznają narzędzia pozwalających na usprawnienie schematów funkcjonowania, które zwiększają skuteczność w codziennej pracy. Szkolenie wieloaspektowo wspiera uczestników w osiągnięciu lepszych efektów w ich codziennej pracy dzięki połączeniu sprawdzonych metod skutecznej organizacji czasu, podejmowania decyzji i zarządzania swoimi emocjami.

Szkolenie może być częścią programu [„Projektowanie kariery z uwzględnieniem architektury Twojego mózgu”](#).

### Konkretne umiejętności:

- świadomość wybranych procesów biochemicznych w mózgu, ich wpływ na aktualne zdolności intelektualne oraz umiejętność częściowego wpływu na te procesy
- precyzyjniejsze formułowanie celów, co ułatwi ich realizację
- trafniejsze podejmowanie decyzji
- zarządzania emocjami i ograniczeniem stresu
- skuteczniejszym wykorzystaniem swojego czasu pracy

### Obszary zastosowania:

- Radzenie sobie ze stresem (częste, nieoczekiwane zmiany wymagań)
- podejmowanie decyzji (m.in. z zakresu architektury oprogramowania)
- Zarządzanie czasem w trudnych warunkach

### 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. Rola emocji oraz radzenie ze stresem i frustracją

#### 1.1. Siedem podstawowych emocji i ich funkcje

##### 1.1.1. Wpływ hormonów na poszczególne części mózgu

##### 1.1.2. Osłabienie i wzmocnienie poszczególnych części mózgu

#### 1.2. Emocje tła, podstawowe i społeczne

#### 1.3. Zarządzanie emocjami

##### 1.3.1. Techniki odzyskania kontroli przez obszary przedczołowe mózgu

#### 1.4. Modyfikowanie doświadczeń emocjonalnych

### 2. Organizacja czasu przy zmiennych priorytetach zadań

#### 2.1. Struktura czasu

##### 2.1.1. Jak mózg może postrzegać czas

##### 2.1.2. Jak dobrać model czasu do klasy zadania

#### 2.2. Złe nawyki w organizacji czasu

#### 2.3. Priorytetyzacja

#### 2.4. Dostępność poznawcza zadań

##### 2.4.1. Poznaj swoje ograniczenia i nie walcz z nimi

#### 2.5. Higiena psychiczna w zarządzaniu czasem

### 3. Procesy decyzyjne w praktyce – czyli jak rozpoznać i wykorzystać silne oraz słabe strony własnego mózgu

#### 3.1. Struktura procesów decyzyjnych

#### 3.2. Generowanie trafnych rozwiązań

#### 3.3. Irracjonalne ograniczenia procesów decyzyjnych