

# Program szkolenia:

## Ja jako inspirator

### Informacje:

<b>Nazwa:</b>	<b>Ja jako inspirator</b>
<b>Kod:</b>	<b>career-inspirator</b>
<b>Kategoria:</b>	Projektowanie kariery z uwzględnieniem architektury Twojego mózgu
<b>Grupa docelowa:</b>	
<b>Czas trwania:</b>	1 dzień
<b>Forma:</b>	50% wykłady / 50% warsztaty

Będąc liderem technicznym lub kluczowym ekspertem możesz potrzebować wpływać na zespół. W pływac w pozytywnym sensie, np. na jego morale i motywację. Szkolenie „JA jako inspirator” zaprojektowane zostało dla rozwiązania jednego z kluczowych problemów w zakresie motywowania pracowników. Klasyczne techniki motywacyjne, przy ich wielu zaletach, mają jednak istotne ograniczenie – do niektórych zadań po prostu trudno jest się pracownikom zmotywować, a nawet jeśli im się to uda, motywacja szybko wygasa i wymaga ponownego rozniecenia. W tym miejscu potrzebny jest drugi element układanki – techniki budowania determinacji. Tak jak motywację można określić hasłem „co robić, żeby się chciało pracować”, tak determinację należałoby opisać przez „co robić, żeby pracować nawet jak się nie chce.” Połączenie tych dwóch umiejętności pozwala na znaczące zwiększenie zaangażowania pracowników, niezależnie od zlecanych im projektów.

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

#### Konkretne umiejętności:

- precyzyjniejsze formułowanie celów, co ułatwi ich realizację
- długoterminowe planowanie w sposób sprzyjający podtrzymaniu motywacji
- tworzenie i modyfikacja nawyków
- wydajne zarządzanie ograniczonym zasobem, jakim jest tzw. „siła woli
- aktywnego wykorzystywania skłonności do prokrastynacji w produktywny sposób

#### Obszary zastosowania:

- zaangażowanie w codziennych obowiązkach
- radzenie sobie z wyzwaniami w pracy
- zwiększone zaangażowanie w projekty o niskiej atrakcyjności

### 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. Istota motywacji i determinacji

- 1.1. Zalety i ograniczenia technik motywacyjnych
- 1.2. Zalety i ograniczenia technik budowania determinacji
- 1.3. Krzywa motywacji i jej konsekwencje

### 2. Struktura nawyku

- 2.1. Generowanie nowych nawyków
- 2.2. Zmiana istniejących nawyków

### 3. Znaczenie celów w motywacji

- 3.1. Model E-SMART
- 3.2. Checklisty w planowaniu i realizacji celów

### 4. Planowanie długoterminowe

- 4.1. Model Vonneguta
- 4.2. Weryfikacja konsekwencji działania
- 4.3. Technika Dwójmyślenia (Doublethink)
- 4.4. Dopasowanie Perspektyw Czasowej
- 4.5. Propulsion System, technika łączenia motywacji „od” i „do”

### 5. Architektura Procesów Decyzyjnych w kreowaniu i hamowaniu zachowań

### 6. Generatywne wykorzystanie prokrastynacji

### 7. Higiena psychiczna w motywacji