

## Program szkolenia:

# Optymalna wydajność: Motywacja, determinacja i organizacja skutecznego działania

## Informacje:

<b>Nazwa:</b>	<b>Optymalna wydajność: Motywacja, determinacja i organizacja skutecznego działania</b>
<b>Kod:</b>	<b>Soft-practices-wydajność</b>
<b>Kategoria:</b>	Kompetencje miękkie
<b>Odbiorcy:</b>	analitycy, DevOps, developerzy, management, architekci, hr, Product Owners, Scrum Masters, admini
<b>Czas trwania:</b>	2 dni
<b>Forma:</b>	50% wykłady / 50% warsztaty

Do skutecznego działania wymagana jest dobra organizacja zadań i wydajne nimi zarządzanie.

Każdego dnia dysponujemy ograniczoną ilością czasu. Ulega ona dodatkowej redukcji, jeśli weźmiemy pod uwagę ograniczone zasoby naszej uwagi i skupienia, bez których trudno sprawnie realizować stojące przed nami zadania.

Sytuacja jest dodatkowo utrudniana przez fakt, że ludzki mózg zdecydowanie nie jest dostosowany do optymalizowania działań. Ma tendencje do automatycznych, emocjonalnych reakcji, które pozwalają zadziałać szybko, ale niekoniecznie skutecznie. Cechy te sprzyjały przetrwaniu na sawannie tysiące lat temu, ale niespecjalnie pomagają w codziennych wyzwaniach XXI wieku. Niezbędne jest więc okiełznanie naszego mózgu i nadanie mu określonych ram działania.

### Obszary zastosowania:

- usprawnienie procesów indywidualnej i zespołowej priorytetyzacji
- zwiększenie efektywności codziennej pracy deweloperów
- zwiększenie motywacji do pracy
- optymalne zarządzanie zaangażowaniem zespołów
- ograniczenie wypalenia

## 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. Programy naszego mózgu

### 2. Systemy 1 i 2 w skutecznej organizacji czasu

2.1. Głęboka praca (Deep Work)

2.2. Dziennik Zadań

2.3. Planowanie Zadań - Macierz Eisenhowera

### 3. Planowanie, a Systemy 1 i 2

3.1. Dobór celów: Model E-SMART

3.2. Przyszła perspektywa (future perspective) i jej konsekwencje

3.3. Cele, poczucie skuteczności (self-efficacy) i motywacja

3.4. Planowanie: Technika Vonneguta/Action Planning

### 4. System 1 i 2, a motywacja

4.1. Prawo Yerkesa-Dodsona

4.2. Motywacja kontra Determinacja

4.3. Główne potrzeby motywacyjne

4.4. Automatyzacja Działania: Struktura Nawyków, wariant rozbudowany

4.5. Architektura Procesów Decyzyjnych, wariant rozbudowany

4.6. Dwójmyślenie/ Mentalne Kontrastowanie

### 5. Higiena psychiczna

### 6. Sztuka odpoczynku i regeneracji – zarządzanie energią