

## Program szkolenia:

# Pokonaj granice - przekraczanie strefy komfortu

### Informacje:

<b>Nazwa:</b>	<b>Pokonaj granice - przekraczanie strefy komfortu</b>
<b>Kod:</b>	<b>Soft-practices-strefa</b>
<b>Kategoria:</b>	Kompetencje miękkie
<b>Odbiorcy:</b>	
<b>Czas trwania:</b>	2 dni
<b>Forma:</b>	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.**