BO·TT·EGA
IT minds

Program szkolenia:

Świadomy programista

Informacje:

Nazwa:	**Świadomy programista**
Kod:	**lead-programista**
Kategoria:	Lider tech. i lider zespołu
Czas trwania:	2 dni
Forma:	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

BO·TT·EGA
IT minds

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