

Program szkolenia:

Świadomy programista

Informacje:

Nazwa:	Świadomy programista
Kod:	career-programista
Kategoria:	Projektowanie kariery z uwzględnieniem architektury Twojego mózgu
Grupa docelowa:	
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 pozwalające 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
- skutecznijszym 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