

Mokymo programa
„ASMENINIS EFEKTYVUMAS PROFESINĖJE VEIKLOJE:
Kaip pasiekti geresnių rezultatų dirbant su kitais? “

Tema	Laikas
I DIENA	
<p>Įvadas: Kodėl bendradarbiauti yra svarbu - ar šiais laikais, tai vis dar aktualu? 3 svarbios sąlygos dirbant ir bendraujant vienoje organizacijoje. Nuo ko priklauso kolektyvo narių pasitenkinimas dirbant vienoje organizacijoje? Kaip mes šiandien vertiname bendradarbiavimą mūsų organizacijoje?</p>	10.00-11.30
<i>Kavos pertrauka</i>	11.30-11.45
<p>Asmeninė atsakomybė dirbant su kitais: Nuostatos turinčios didžiausią įtaką bendradarbiavimo efektyvumui. Kodėl kai kurie žmonės “niekada nieko negali”? Kaip vieniems padidinti pasitikėjimą savimi ir vidinę motyvaciją, o kitiems valdyti save ir ypatingą savęs sureikšminimo jausmą? Koks mūsų elgesys vieniems su kitais didina arba mažina susitarimo ir bendro darbo tikimybę bei norą ateityje dirbti kartu?</p>	11.45-13.15
<i>Pietų pertrauka</i>	13.15-14.15
<p>Bendravimas ir bendradarbiavimas su kitais: Bendravimas – būdas daryti įtaką kitų žmonių elgesiui. Balso, kūno kalbos ir žodžių reikšmė. Dėl ko sakydami “teisingus” žodžius ne visada gauname “teisingą” rezultatą?</p>	14.15-15.45
<i>Kavos pertrauka</i>	15.45-16.00
<p>Bendravimas ir bendradarbiavimas su kitais (tęsinys): Kai žinome bendradarbiavimo svarbą, dėl ko kartais komandose 1+1 tampa mažiau nei 2? Teigiama ir neigiama sinergija - jos efektai ir įtaka galutiniam rezultatui. Kiek mes linkę bendradarbiauti ir ką daryti, jei prigimtinė konkurencija “ima viršų”? Elementai, būtini sklandžiam bendradarbiavimui. Kaip “Kartu mes galime daugiau” paversti gyvu procesu ir geresniais rezultatais.</p>	16.00-17.30
II DIENA	
<p>Emocinės įtampos atpažinimas ir valdymas: Kodėl kartais bendraujant su kitais mes patiriame emocinę įtampą? Kaip ji veikia mūsų mąstymą ir sprendimus? Sąmoningai pasirinktų reakcijų įtaka mūsų pasiekimams. Situacinio streso įveika. Penkių žingsnių technika įveikti situacinę įtampą, atlikti efektyvius veikmus ir neblokuoti psichikos racionaliam sprendimų priėmimo procesui.</p>	9.00-10.30

	<i>Kavos pertrauka</i>	10.30-10.45
Prasmės elementai profesinėje veikloje. Prasmės elementai ir jų suvokimas, atliekant darbo užduotis. Adekvatus savęs vertinimas ir pasitikėjimas savimi. Darbo - asmeninių interesų vertybių prioritetai ir balanso palaikymas. Pozityvių patirčių ir stipriųjų kompetencijų sąsajos. Kokie ritualai stiprina darbo-asmeninių interesų balansą?		10.45-12.15

Mokymą ves:

„TMD partners“ konsultantė: Donata Varnelienė

Donata yra diplomuota psichologė, kurios mokymo temų laukas yra gana platus - nuo komandinio darbo ir konfliktų valdymo iki efektyvaus žinių perteikimo ir derybų meno.

Tačiau praleidusi daugiau nei 1000 valandų auditorijose, vedama mokymus įvairioms grupėms, Donata yra sukaupusi didžiulę patirtį bendravimo psichologijos srityse, taip pat turi patirties valdant didelius pokyčių projektus.

Konsultantė yra sertifikuota darbui su IPB Partners DiSC metodika.