

Warsztat

Kompetencje miękkie jako klucz do sukcesów zawodowych



- Zarządzanie sobą w czasie
- Radzenie sobie ze stresem
- Sztuka asertywności

Zgłoś swój udział już dziś!

☎ 728 108 188 ✉ a.borowska@bmspolska.pl



PROGRAM



Moduł 1

Zarządzanie sobą w czasie

- Techniki zarządzania czasem (macierz Eisenhowera, technika Pomodoro, zasada 80/20).
- Planowanie i priorytetyzacja zadań.
- Ćwiczenia praktyczne: Tworzenie własnego harmonogramu dnia, analiza i optymalizacja wykorzystania czasu.

Moduł 2

Źródła frustracji w życiu zawodowym

- Jak zidentyfikować główne przyczyny niezadowolenia z pracy?
- Praca z przykładami - analiza przypadków uczestników, co dokładnie ich frustruje?
- Techniki radzenia sobie z negatywnymi emocjami w pracy.
- Narzędzia do zarządzania stresem.
- Techniki zmiany perspektywy - jak przekształcać negatywne myśli w pozytywne.

Moduł 3

Komunikacja i wsparcie w trakcie procesu zmian oraz odbudowa zespołu po zwolnieniach

- Jak informować pracowników o planowanych zwolnieniach i odpowiadać na ich pytania?
- Jak budować zaufanie i morale wśród pracowników, którzy pozostali w organizacji?
- Tworzenie nowej kultury organizacyjnej w zmienionym środowisku pracy.
- Jak utrzymać zaufanie i wiarę w ciągłość działania firmy po redukcji zatrudnienia?

Moduł 4

Sztuka asertywności

- Różnice między asertywnością, agresją i uległością.
- Techniki asertywnej komunikacji (formułowanie komunikatów "ja", aktywne słuchanie).
- Przykłady asertywnych reakcji w różnych sytuacjach.
- Ćwiczenia: Role-playing, scenki komunikacyjne.

Moduł 5

Zarządzanie Konfliktami

- Anatomia konfliktu.
- Nowoczesne podejście do rozwiązywania konfliktów.
- Efektywnie stawiać granic.
- Ćwiczenia: techniki wykorzystywania sytuacji konfliktowych.