



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

PROGRAM WARSZTATU

„AUTOMOTYWACJA”

CELE SZKOLENIA

- Uświadomienie roli, jaką odgrywa automotywacja w codziennej pracy
- Poznanie technik automotywacji i umiejętnego ich wykorzystania
- Poznanie osobistych czynników motywujących i demotyujących
- Uświadomienie elementów wpływających na motywację do działania
- Zwiększenie umiejętności w zakresie wyznaczania celów i priorytetów działania

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

1. CZYM JEST MOTYWACJA?

- Istota i składniki pojęcia motywacji
- Znaczenie motywacji dla efektywności pracy terapeutycznej
- Praktyczne zastosowanie wybranych teorii motywacji (Herzberga, Masłowa itp.)
- Motywacja wewnętrzna vs motywacja zewnętrzna

2. AUTOMOTYWACJA – CZYLI JAK MOTYWOWAĆ SIEBIE DO DZIAŁANIA?

- Czym jest automotywacja i jakie jest jej znaczenie dla efektywności działań?
- Co mnie motywuje? – ranking osobistych motywatorów.
- Co mnie demotywuje? – ranking osobistych demotyatorów.
- Wybrane techniki automotywacyjne
 - Stosowanie nagród
 - Wyznaczenie celów
 - Monitorowanie postępów
 - Przełamywanie rutyny
- Wpływ przekonania na poziom motywacji
- Rola stylu wyjaśniania zdarzeń w procesie automotywacji
- Autodiagnoza stylu wyjaśniania zdarzeń

3. ZWIĘKSZANIE ZAANGAŻOWANIA W PRACĘ I ROZWÓJ WŁASNY

- Plusy i minusy mojej pracy – jak zlikwidować minusy i zwiększyć liczbę plusów?
- Cel jako wyzwanie – kreowanie pozytywnego nastawienia wobec celów i problemów:
 - Jak cele mogą wpłynąć na wykorzystywanie czasu?
 - Dlaczego warto precyzować sobie cele?
 - Technika SMART sposobem na efektywne wyznaczanie celów





Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

- Zachowanie równowagi między pracą a życiem osobistym jako istotny czynnik wpływający na satysfakcję z pracy.

4. GOSPODAROWANIE WŁASNYM POTENCJAŁEM ENERGETYCZNYM

- Energia życiowa jako osobista bateria umożliwiająca zaangażowanie w pracę
- Objawy świadczące o deficycie energetycznym
- Ładowanie baterii czyli skąd czerpać energię do działania

METODA SZKOLENIOWA

Praca warsztatowa. Aktywizacja uczestników w ramach odpowiednio dobranych zadań i ćwiczeń, dyskusje oparte na wspólnym wypracowywaniu wniosków na podstawie wykonanych ćwiczeń, praca w grupach, wykorzystywanie elementów symulacji, wykorzystanie case study.

CZAS TRWANIA

1 dzień: 8h szkoleniowych