

# „Moje aspiracje- czyli: Ja dziś i Ja jutro”

2- dniowe warsztaty dla młodych pracowników

## Cele szkolenia

- Bilans kompetencji; analiza mojego potencjału zawodowego
- Rozwój myślenia o wykorzystaniu możliwości rozwojowych, jako narzędzia kształtowania kariery zawodowej
- Analiza priorytetów oraz sposobów ich wdrażania w codzienną praktykę. Rozwój osobistej efektywności
- Doskonalenie technik przeorganizowania, planowania i motywowania siebie
- Nabycie umiejętności efektywnego współdziałania z innymi w organizacji, ze szczególnym uwzględnieniem przełożonego
- Wypracowanie indywidualnych planów działań

## Tematy poruszane na szkoleniu

- Diagnoza moich silnych i słabych stron w kontekście potencjału zawodowego; z użyciem specjalistycznych testów diagnostycznych; poziom motywacji, działanie w stresie itp.
- Poznanie swoich silnych i słabych stron. Rola obszarów kluczowych dla planowania dalszego rozwoju
- Jak są moje priorytety? Co chcę osiągnąć w różnych perspektywach czasowych; konflikty priorytetów; jak sobie z nimi radzić?
- Wypracowanie ścieżki osiągnięcia przykładowego celu
- Bilans czasu; na czym warto oszczędzać czas? Złodziej czasu; na co schodzi mój dzień?
- Układanie kalendarza- plany krótko i długofalowe
- Różnicowanie pilnych i ważnych zajęć; kryteria pilności
- Jak reorganizować swoje działania by być bardziej efektywnym?
- Jak dostosować się do wzrastających oczekiwań otoczenia? Jak wyznaczyć granice?
- Style organizowania współpracy z szefem. Silne i słabe strony poszczególnych stylów
- Czym jest delegowanie? Poziomy delegowania i ich wykorzystanie w uzyskiwaniu okazji rozwojowych
- Analiza najczęstszych barier w przyjmowaniu delegowanych zadań. Sposoby ich przekraczania
- Aktywność osoby otrzymującej delegowane zadania. Prośzenie o delegowane zadania
- Zarządzanie relacjami z innymi; umiejętność odmawiania jako forma ochrony własnych priorytetów
- Jak współpracować z innymi? prośzenie o pomoc, naleganie na otrzymanie obietnic, wymaganie obiecannej jakości pracy
- Techniki komunikacji asertywnej; różnice między uległością, agresją i asertywnością
- Realizacja celów w sytuacji współpracy bez prowokowania konfliktu
- Stworzenie indywidualnego planu działań do realizacji wyznaczonych celów