

SIŁA I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W ŚWIECIE VUCA

W ostatnich miesiącach doszło do wielu zmian. Pojawiły się zaskoczenia wywołując w nas wiele emocji, stresu i lęku o przyszłość. Czas jednak płynie i nauczyliśmy się funkcjonować w nowej rzeczywistości. Przywykliśmy do pracy online lub zbudowaliśmy standardy bezpiecznej pracy w biurach. Pozostało jednak pytanie czy staliśmy się bardziej odporni na stres i emocje? Jak sprawiać, aby bez względu na warunki zewnętrzne działać skutecznie, z poczuciem pewności siebie i równowagi emocjonalnej?

Badacze wskazują, że czynnikiem, który ma wpływ na naszą skuteczność, a także stres i emocje jest odporność psychiczna.

Wieloletnie badania (S.C.Kobasy oraz R.Jacksona i Ch. Watkina) doprowadziły do zdefiniowania obszarów odporności psychicznej, co umożliwia rozwijanie jej u każdego z nas.

Jak zatem rozpoznać swój poziom odporności psychicznej, czym, tak naprawdę jest odporność i jak ją wzmacniać?

Na te pytania oraz wiele innych odpowiemy sobie podczas interaktywnego webinarium skierowanego do każdego, kto chciałby zwiększyć poczucie siły i własnej odporności psychicznej.

Cele webinaru:

- poznanie metod wzmacniania swojej odporności psychicznej,
- wzmocnienie poczucia siły i wpływu,
- udoskonalenie umiejętności automotywacji.

Korzyści z uczestnictwa:

- nauczysz się, jak zwiększać poczucie wpływu i radzić sobie z emocjami,
- dowiesz się, jak budować pozytywne nastawienie skierowane na rozwiązania,
- poznasz w jaki sposób odzyskiwać poczucie kontroli po trudnych sytuacjach,
- nauczysz się budować zaangażowanie, kiedy okoliczności „nie sprzyjają”,
- pogłębisz świadomość swoich mocnych stron związanych z budowaniem odporności psychicznej,
- poznasz strategię rozwijania odporności oraz narzędzia, które możesz stosować na co dzień,
- poznasz MTQ48, pierwsze na świecie narzędzie do mierzenia siły i odporności psychicznej.



TERMIN:

10.11.2020 r.



MIEJSCE:

online - webinar



GODZINY:

9.00 – 11.00



TRENER:

Anna Gucwa



KOSZT:

Bezpłatne



ZAPISY:

<https://szkolenia.certes.pl/akademia-out-of-the-box>

SIŁA I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W ŚWIECIE VUCA

Anna Gucwa to trenerka z doświadczeniem w pracy warsztatowej, coach, certyfikowana konsultantka DISC D3 oraz MTQ48, absolwentka filologii polskiej Uniwersytetu Wrocławskiego oraz studiów podyplomowych „Zarządzania Zasobami ludzkimi” Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Ukończyła Szkołę Trenerów „METRUM” i studia podyplomowe „Zarządzanie zespołem sprzedaży” Akademii Leona Koźmińskiego, a także kurs Mindfulness oraz Szkołę Inteligencji Emocjonalnej SIE.

Prowadzi program „Menedżer Pro” w telewizji internetowej. Tworzy pierwszą w Polsce aplikację mobilną dla „młodych” menedżerów, zawierającą schematy postępowania w codziennych sytuacjach menedżerskich.

Obecnie Anna Gucwa:

- wspiera rozwój kompetencji kadry zarządzającej w zakresie doskonalenia warsztatu bycia skutecznym przywódcą/liderem w procesie ciągłych zmian i transformacji, w nieustannie zmieniającym się środowisku organizacyjnym (świat VUCA), a także w obszarze budowania odporności psychicznej, efektywności osobistej i motywowania.
- wspiera liderów w budowaniu efektywnych zespołów i zarządzaniu zespołami pracowników w oparciu o ważne dla nich wartości i style zachowań,
- dzięki wykorzystywaniu narzędzi psychometrycznych, pomaga zrozumieć istotne czynniki indywidualnych stylów zachowania, motywacji ludzi, by wspierać ich w zmianach i rozwoju.

Jej warsztaty wzbogacone są o nowoczesne formy szkoleniowe, takie jak gry szkoleniowe, narzędzia psychometryczne: testy stylów zachowań DISC D3, testy pomiaru poziomu odporności MTQ48.

Podczas pracy w Deutsche Bank Polska S.A. trenerka uczestniczyła w tworzeniu struktur sprzedaży bezpośredniej oraz budowaniu zespołów. Pozwoliło to na szersze zrozumienie biznesu i późniejsze rozpowszechnianie świadomości celu, odpowiedzialności i współuczestnictwa wśród pracowników. Dziś w roli trenerskiej współpracuje z niektórymi ze swoich dawnych pracowników, którzy stali się dla trenerki Klientami, ufającymi w kompetencje i bogate doświadczenie biznesowe.

Do projektowania procesów rozwojowych stosuje DISC D3™ trójwymiarowe i kompleksowe narzędzie oceny łączące w sobie analizę stylu komunikacji, odporności na stres oraz preferowane role w zespole i wartości w miejscu pracy.

Wspiera rozwój osobisty specjalistów z różnych branż poprzez pracę nad umiejętnościami miękkimi, takimi jak: komunikacja, praca w zespole, asertywność, zarządzanie sobą w czasie, etc.

W swojej roli trenerskiej, podczas pracy z grupami kieruje się praktyczną wiedzą zdobytą w czasie pracy w międzynarodowych korporacjach. Jej misją w uprawianiu trenerstwa jest łączenie praktyki z wiedzą merytoryczną i umieszczanie jej w konkretnych sytuacjach biznesowych.

Więcej o Annie Gucwie przeczytaj na <https://szkolenia.certes.pl/trenerzy/anna-gucwa/>



TRENER PROWADZĄCY

Anna Gucwa

