kod szkolenia: HR-KA / TEST

Diagnostyczny TOP360 - Test Odporności Psychicznej

Dzięki wykorzystaniu sztucznej inteligencji i wiedzy psychologiczno-statystycznej, test automatycznie interpretuje wyniki. **Pozwala to na sformułowanie bardzo trafnych i rzetelnych wniosków.** Test mierzy nie tylko ogólną odporność psychiczną, ale także **12 jej głównych podwymiarów:**

1. **Wgląd**
2. **Zarządzanie kontrolą**
3. **Optymizm**
4. **Powrót do dobrostanu**
5. **Proaktywne poczucie sensu**
6. **Kontrola uwagi**
7. **Dialog wewnętrzny**
8. **Samoregulacja emocjonalna**
9. **Wizualizacja**
10. **Poczucie skuteczności**
11. **Wyzwania**
12. **Stałość i spójność celu**

Odbiorcy szkolenia

Test jest dla dla Ciebie:

- jeśli zależy Ci na własnym, świadomym rozwoju i samopoznaniu
- jeśli chcesz zdiagnozować własną odporność i dowiedzieć się jak ją rozwijać
- jesteś wiesz, że odporność psychiczna jest ważna i chcesz ją konsekwentnie wzmacniać
- jeśli chcesz aktywować swoje zasoby w obliczu wyzwań i otaczającej zmienności i dowiedzieć się jak to robić

lub dla Twojego biznesu:

- jeśli jesteś liderem, który ceni efektywność i produktywność, który chce poznać swój poziom odporności, aby systemowo podejść do jej rozwijania.

- jeśli jesteś managerem, i na co dzień pracujesz w wymagającym i stresującym środowisku, aby zdefiniować obszary do rozwoju i poznać narzędzia które pomagają budować odporność
- jeśli zarządzasz zespołami, i potrzebujesz narzędzi aby precyzyjnie planować procesy rozwojowe dla pracowników
- jeśli planujesz rozwój zespołów pracujących pod presja czasu, jak i w wymagającym środowisku, aby zdiagnozować i monitorować zmiany odporności

Korzyści

Będziesz w stanie lepiej zarządzać sobą w życiu zawodowym jaki osobistym, ponieważ pomożemy Ci zdiagnozować kluczowe elementy, które budują odporność psychiczną.
Co otrzymasz po wypełnieniu testu:
1. Kompleksowy raport z diagnozą swojej odporności psychicznej
2. Diagnoza kluczowych aspektów, które budują Twoją odporność psychiczną
3. Rekomendacje w jaki sposób rozwijać odporność psychiczną, aby polepszyć funkcjonowanie zawodowe i osobiste w trudnych warunkach

Program szkolenia

Czym jest odporność psychiczna?
To nic innego jak zdolność do utrzymania dobrej formy psycho-fizycznej i skuteczności osobistej w trudnych warunkach.
Jest efektem stosowania odpowiedniej strategii w myśleniu i działaniu. To umiejętność czerpania satysfakcji z podążania swoją drogą niezależnie od przeciwności, którą można stale rozwijać.
Zdiagnozuj kluczowe elementy odporności psychicznej aby:
- lepiej stawiać cele i wytrwale dążyć do ich realizacji
- radzić sobie z trudności i niepowodzeniami
- nauczyć się funkcjonować z sytuacjami stresogennymi
- zdobyć poczucie sprawczości i kontroli nad własnym życiem

Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Nie jest wymagane.

Czas trwania

1 dni / 1 godzin

Język

Polski