

Diagnostyczny TOP360 - Test Odporności Psychiczej

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



Przeznaczenie szkolenia

Test jest 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 presją czasu, jak i w wymagającym środowisku, aby zdiagnozować i monitorować zmiany odporności



Korzyści wynikające z ukończenia szkolenia

Będziesz w stanie lepiej zarządzać sobą w życiu zawodowym jak i 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



Oczekiwane przygotowanie słuchaczy

Nie jest wymagane.



Język szkolenia

Polski



Czas trwania

1 dni / 1 godzin

Agenda 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 trudnościami i niepowodzeniami
- nauczyć się funkcjonować z sytuacjami stresogennymi
- zdobyć poczucie sprawczości i kontroli nad własnym życiem