

Sesja z trenerem: zbudowanie indywidualnego planu odporności psychicznej

W dynamicznym świecie biznesu, gdzie zmiany, wyzwania i wysoka presja są codziennością, odporność psychiczna stanowi kluczowy zasób umożliwiający skuteczne zarządzanie emocjami, stresem oraz radzenie sobie z trudnościami. Pakiet Odporności Psychiczej: Diagnoza (TOP360) i Rozwój to kompleksowe rozwiązanie wspierające pracowników w rozwoju osobistym i zawodowym. Jest dedykowany dla osób, które chcą w pełni wykorzystać swój potencjał i poprawić wyniki poprzez głębsze zrozumienie własnych reakcji emocjonalnych.



Odbiorcy szkolenia

Sesja jest dedykowana dla menedżerów, liderów zespołów, specjalistów oraz każdego, kto pragnie zwiększyć swoją efektywność w wymagającym środowisku pracy. W szczególności sprawdzi się w organizacjach, które dążą do wspierania dobrostanu pracowników, a tym samym zwiększenia ich motywacji i satysfakcji z pracy.

Termin spotkania jest ustalany indywidualnie pomiędzy uczestnikiem a trenerem.



Korzyści

- **Lepsze zrozumienie własnych reakcji** na stres i wyzwania – kluczowe w środowisku korporacyjnym.
- **Rozwój indywidualnych strategii** poprawiających odporność psychiczną.
- **Zwiększenie pewności siebie** w podejmowaniu decyzji i radzeniu sobie z presją.

- **Kompleksowy plan działania** stworzony w oparciu o wyniki testu, co pozwala na precyzyjne ukierunkowanie dalszego rozwoju.



Program szkolenia

Co zawiera pakiet?

1. **Diagnostyczny Test Odporności Psychicznej to test, który mierzy odporność psychiczną** z dużą trafnością i dokładnością. Na podstawie badań naukowych, stworzono 12 obszarów, które pozwalają na skuteczne dostosowanie się do różnych wyzwań adaptacyjnych. Dzięki wykorzystaniu sztucznej inteligencji i wiedzy psychologiczno-statystycznej, test automatycznie interpretuje wyniki. **Pozwala to na sformułowanie bardzo trafnych i rzetelnych wniosków.**
2. **Indywidualna Sesja Coachingowa** – profesjonalna sesja z certyfikowanym coachem, podczas której uczestnik szczegółowo omawia wyniki testu, identyfikuje kluczowe wnioski i opracowuje plan rozwoju dostosowany do swoich indywidualnych potrzeb. Sesja skupia się na budowaniu praktycznych strategii radzenia sobie z wyzwaniami oraz na wzmacnianiu aspektów, które wspierają efektywność osobistą i zawodową.



Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Nie wymaga przygotowania.



Czas trwania

1 dni / 2 godzin

Język

Polski