kod szkolenia: HR-PE-E / Std

Trening koncentracji w cyfrowym świecie

Obecna rzeczywistość zdominowana jest przez stały napływ wielu cyfrowych rozwiązań, które ułatwiają życie (np. coraz atrakcyjniejsze aplikacje w smartfonie) i... masę rozpraszaczy... Powiadomienia aplikacji z reguły odciągają nas od zadań skutecznie utrudniając skupienie się na tym, co naprawdę ważne, również w pracy. Jak się skupić w świecie miliona powiadomień? Takie pytanie zadajemy sobie zdając sobie sprawę, że nasza efektywność w ciągu dnia tym bardziej zmniejsza się, im bardziej ulegamy pokusie „bycia na bieżąco".

Trening koncentracji w cyfrowym świecie to szansa na zidentyfikowanie powodów, które powodują brak skupienia na pracy i innych aspektach życia, a w efekcie poprawieniu jakości funkcjonowania.

Szkolenie składa się z 2 części:

1. 1,5 godzinnego kursu e-learningowego pt. „Jak wprowadzić higienę cyfrową do Twojego życia" (samodzielna nauka na platformie e-learning)
2. 4-godzinnegego warsztatu online pt. „Trening koncentracji", w ramach którego uczestnik przećwiczy „na żywo" z trenerem kluczowe elementy sprzyjające koncentracji na działaniu

Odbiorcy szkolenia

Szkolenie przeznaczone dla wszystkich, którzy chcą nauczyć się, jak zadbać o swoją efektywność osobistą w dobie cyfrowych rozpraszaczy.

Korzyści

Po zakończonym szkoleniu będziesz potrafił/a:

- wyjaśnić, czym jest mięsień skupienia i dlaczego jako społeczeństwo mamy go coraz słabszego
- zidentyfikować Twoje indywidualne rozpraszacze
- poradzić sobie z Twoimi rozpraszaczami, żeby nie utrudniały Ci skupienia
- odnaleźć się w świecie miliona powiadomień
- korzystać z narzędzi, które mogą wzmacniać Twój mięsień koncentracji

Program szkolenia

Krok I: Samodzielna realizacja szkolenia e-learningowego „Jak wprowadzić higienę cyfrową do Twojego życia”

1. Dlaczego smartfony i Internet tak nas wciągają?
- trochę o działaniu pętli dopaminowej i nawykowej
- gospodarka uwagi
- czy da się żyć bez technologii

2. Jak wprowadzić w życie higienę cyfrową?
- co Ci zabiera uwagę?
- własny system zasad i granic
- konkretne sposoby, techniki i narzędzia

3. Jak utrzymać higienę cyfrową na dłużej?
- 6 etapów procesu zmiany
- sposoby i techniki na utrzymanie zaangażowania i motywacji

Krok II: Trening koncentracji

1. Koncentracja jako umiejętność w XXI wieku
- mniej skupieni niż złota rybka
- dlaczego umiejętność skupienia słabnie
- umiejętność koncentracji a indywidualne czynniki wewnętrzne człowieka
- koncentracja a produktywność i efektywność osobista

2. Co nam zabiera skupienie?
- sposób działania naszego mózgu (dopamina, neuroplastyczność)
- gospodarka uwagi
- skupienie a energia
- identyfikacja indywidualnych rozpraszaczy
- metoda rekonstrukcji dnia
- "uniwersalne” rozpraszacze

3. Trening koncentracji

- plan radzenia sobie z rozpraszaczami
- indywidualny sposób na smartfona (w oparciu o notatki po kursie)
- metody na ćwiczenie umiejętności koncentracji

Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Warunkiem udziału w sesji online „na żywo” z trenerem „Trening koncentracji” jest wcześniejsze zaliczenie kursu e-learningowego pt. „Jak wprowadzić higienę cyfrową do Twojego życia”. (Opłata za szkolenie "Trening koncentracji w cyfrowym świecie" uwzględnia już cenę szkolenia e-learningowego)

Czas trwania

1 dni / 5 godzin

Język

- Szkolenie – język polski
- Materiały – język polski