kod szkolenia: E-HR-ZE-P / PL e-learning

Zarządzanie energią + Prokrastynacja. Jak przestać odkładać na później? - e-learning

Szkolenie "Zarządzanie energią" to kompleksowy kurs online, który pomoże Ci odkryć, jak skutecznie zarządzać swoją energią fizyczną, umysłową i duchową. Kurs zawiera prawie 210 minut materiałów wideo i kończy się uzyskaniem certyfikatu ukończenia. Podzielony na 3 moduły, kurs prowadzi uczestników krok po kroku przez zasady efektywnego zarządzania energią, dostarczając wiedzy i praktycznych wskazówek.

Szkolenie "Prokrastynacja. Jak przestać odkładać na później?" pomoże Ci zrozumieć, dlaczego prokrastynujesz, i wyposaży Cię w konkretne narzędzia do działania. Kurs zawiera prawie 80 minut materiałów wideo, praktyczne arkusze ćwiczeń, a na zakończenie otrzymasz certyfikat ukończenia. Program podzielony jest na 3 moduły, które w przystępny sposób tłumaczą jak poradzić sobie z problemem prokrastynacji.

Dostęp do e-learningu przez 365 dni.

Odbiorcy szkolenia

Szkolenie będzie idealnym wyborem dla każdego, kto:

- Chce zwiększyć swoją efektywność i przestać odkładać zadania na później.
- Szuka skutecznych metod na walkę z prokrastynacją.
- Chce lepiej zrozumieć własne nawyki i motywacje.
- Potrzebuje wsparcia w budowaniu lepszej organizacji pracy i zarządzaniu czasem.
- Chcą zwiększyć swoją efektywność i zadbać o równowagę między pracą a życiem osobistym.

- Zmagają się z nadmiarem obowiązków i przeciążeniem informacyjnym.
- Pragną lepiej zarządzać swoimi emocjami, redukować stres i poprawić jakość swojego życia.
- Poszukują praktycznych narzędzi i technik do zarządzania energią w trzech kluczowych obszarach: fizycznym, umysłowym i duchowym.

Korzyści

1. Dowiesz się, jak identyfikować źródła swojej energii i efektywnie nimi zarządzać, aby zwiększyć swoją produktywność.
2. Poznasz techniki wspierające koncentrację i uważność, które pomogą Ci radzić sobie z przeciążeniem informacyjnym i nadmiarem bodźców.
3. Zrozumiesz, jak emocje wpływają na Twoją efektywność, i nauczysz się, jak nimi zarządzać w codziennym życiu.
4. Odkryjesz sposoby na odnawianie energii fizycznej, co pomoże Ci utrzymać wysoki poziom witalności na co dzień.
5. Rozwiniesz swoje kompetencje w zakresie energii duchowej, co pozwoli Ci działać w zgodzie z własnymi wartościami i odnaleźć głębszy sens w codziennych działaniach.
6. Zrozumiesz przyczyny prokrastynacji i nauczysz się odróżniać ją od zwykłego lenistwa.
7. Poznasz skuteczne sposoby na przezwyciężenie odkładania na później, dopasowane do Twoich potrzeb i sytuacji.
8. Zdobędziesz praktyczne narzędzia, które pomogą Ci poprawić organizację pracy i zapanować nad wahaniami motywacji.
9. Nauczysz się, jak radzić sobie z przekonaniami i obawami, które sabotują Twoją efektywność.
10. Zwiększysz swoją efektywność osobistą, co pozwoli Ci osiągać cele szybciej i bez zbędnego stresu.

Program szkolenia

Zarządzanie energią

MODUŁ 1: Wprowadzenie do skutecznego zarządzania własną energią, energia fizyczna

1. Świat VUCA i konsekwencje, jakie ze sobą niesie
2. Holistyczne spojrzenie na zdrowie: ciało, umysł i emocje
3. 4 sfery działania w zarządzaniu własną energią
4. Co nas "rozładowuje" i jak się "ładować"?
5. Jak zadbać o obszar energii fizycznej?

MODUŁ 2: Zarządzanie energią umysłową – koncentracja, uważność, skupienie

1. 4 źródła zasilania energią – przypomnienie
2. W jakich warunkach funkcjonuje nasz umysł?

3. Skutki przeciążenia informacyjnego
4. Multitasking
5. Nadmiar bodźców a zdrowie psychiczne
6. Jak zadbać o swój umysł?
7. Techniki wspierające koncentrację i produktywność

MODUŁ 3: Zarządzanie energią emocjonalną i duchową

1. Emocje w pracy
2. 4 strefy emocji
3. Emocje – jak je zauważać, nazywać?
4. Słownik emocji
5. Energia duchowa

Prokrastynacja. Jak przestać odkładać na później?

MODUŁ 1: Dlaczego prokrastynujemy?

- różnica między prokrastynacją a lenistwem
- różne powody prokrastynacji – góra lodowa
- 5 x dlaczego – dotrzyj do Twojego powodu prokrastynacji

MODUŁ 2: Sposoby na prokrastynację dopasowane do Ciebie

- sposoby dotyczące zadań i pracy
- sposoby dotyczące przekonań i obaw
- sposoby dotyczące poczucia sensu i celu
- sposoby dotyczące zarządzania energią

MODUŁ 3: Jak radzić sobie z prokrastynacją, gdy brakuje motywacji?

- jak sobie radzić z wahaniami zaangażowania i motywacji?
- jak działać pomimo trudności?
- dodatkowe sposoby na motywację i powrót do działania

Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania.

Czas trwania

1 dni / 3 godzin

Język

E-learning jest przygotowany w języku polskim.