

Follow Future Group
Sp. z o.o.

Zwinność osobista kompetencją przyszłości

Numer usługi 2024/08/14/159076/2265348

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 21.01.2025 do 22.01.2025

2 398,50 PLN brutto

1 950,00 PLN netto

149,91 PLN brutto/h

121,88 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie dedykowane jest:</p> <p>Menedżerom: którzy chcą obudzić w swoich zespołach nowy potencjał, a sami doskonalić się w zdolności adaptacji do zmiennego środowiska biznesowego oraz pracować z hamującym rozwój perfekcjonizmem.</p> <p>Specjalistom: chcącym zdobyć kompetencje, których nie zastąpi technologia, być bardziej elastycznym w działaniu oraz szybciej i efektywniej reagować na zmiany w organizacji.</p> <p>Liderom projektów: którzy chcą zwinność organizacji przełożyć na swój własny rozwój osobisty, lepiej radzić sobie ze zmianami, oraz zarządzać efektywniej pracą własną oraz swojego zespołu.</p> <p>Usługa adresowana jest do osób, dla których przedmiotowe szkolenie zostało zaplanowane w kwestionariuszu autodiagnozy.</p>
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	06-01-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest rozwinięcie u uczestników umiejętności zwinnego i elastycznego reagowania na zmiany w dynamicznym środowisku biznesowym, z jednoczesnym dążeniem do budowania osobistej odporności psychicznej i radzenia sobie z perfekcjonizmem, który może hamować rozwój.

Szkolenie ma na celu nie tylko rozwój zawodowy uczestników, ale także ich osobisty, poprzez wzmocnienie kluczowych kompetencji potrzebnych w zmiennym, nowoczesnym świecie pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Zwiększenie Zdolności Adaptacyjnych: Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat mechanizmów psychologicznych funkcjonowania w obliczu zmian oraz nauczą się narzędzi i technik, które pozwolą im szybciej i efektywniej adaptować się do zmiennego otoczenia biznesowego.</p>	<p>Uczestnik potrafi wyjaśnić podstawowe mechanizmy psychologiczne funkcjonowania w obliczu zmian. Uczestnik jest w stanie zidentyfikować swoje reakcje na zmiany i określić strategie poprawy adaptacyjności. Uczestnik potrafi zastosować przynajmniej jedną technikę adaptacji do zmian w praktyce zawodowej.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Rozwój Zwinności Osobistej: Uczestnicy dowiedzą się, czym jest zwinność osobista, jak diagnozować własny poziom tej cechy oraz jak ją rozwijać w kontekście zarządzania zarówno sobą, jak i zespołami w dynamicznych warunkach. Szkolenie skupia się na budowaniu elastyczności i odporności psychicznej.</p> <p>Skuteczne Zarządzanie Zmianą: Szkolenie dostarcza narzędzi i metod do zarządzania zmianą w organizacji, uwzględniając dynamikę procesów zmian oraz psychologiczne i ewolucyjne postawy wobec nich. Uczestnicy będą potrafili pozytywnie wpłynąć na swój zespół w okresie transformacji oraz skutecznie realizować zmiany w organizacji.</p>	<p>Uczestnik potrafi zdefiniować pojęcie zwinności osobistej i wymienić jej kluczowe cechy. Uczestnik przeprowadza samoocenę zwinności osobistej i identyfikuje obszary do rozwoju. Uczestnik jest w stanie zastosować poznane narzędzia do doskonalenia swojej zwinności osobistej.</p> <p>Uczestnik potrafi opisać dynamikę procesu zmian oraz różne postawy wobec zmian. Uczestnik wykazuje znajomość narzędzi do zarządzania zmianą, takich jak model zmiany Kottera. Uczestnik jest w stanie zaproponować konkretne działania zarządzające zmianą w swoim zespole lub organizacji.</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Radzenie sobie z Perfekcjonizmem: Uczestnicy zidentyfikują, w jaki sposób perfekcjonizm i dążenie do doskonałości mogą utrudniać elastyczne i zwinne podejście do pracy. Szkolenie ma na celu wyposażyć ich w techniki i narzędzia do pokonywania perfekcjonizmu, rozwijania asertywności oraz budowania bardziej realistycznego i pragmatycznego podejścia do celów i zadań.</p> <p>Zastosowanie Zwinnych Postaw i Przekonań: Uczestnicy nauczą się, jak rozwijać samoświadomość oraz zarządzać własnymi emocjami w obliczu zmian. Poznają także techniki zarządzania Lean oraz narzędzia do doskonalenia zwinnych postaw, które ułatwią im skuteczniejsze radzenie sobie z dynamicznymi wyzwaniami biznesowymi.</p>	<p>Uczestnik potrafi zidentyfikować, w jaki sposób perfekcjonizm wpływa na jego pracę i efektywność. Uczestnik umie zastosować techniki radzenia sobie z perfekcjonizmem, takie jak zasada Pareto. Uczestnik potrafi wyznaczyć granice między zdrowym dążeniem do jakości a szkodliwym perfekcjonizmem.</p> <p>Uczestnik potrafi wyjaśnić rolę samoświadomości i nastawienia na rozwój w kontekście zwinności osobistej. Uczestnik wykazuje umiejętność zarządzania własnymi emocjami w obliczu zmian. Uczestnik potrafi zastosować zasady zarządzania Lean w pracy ze zmianami organizacyjnymi.</p>	<p>Debata swobodna</p> <p>Wywiad swobodny</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Certyfikat

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak

Program

Ramowy program szkolenia.

Moduł 1: Czy jest zwinność osobista?

- Przedstawienie idei zarządzania zwinnego oraz jego przełożenia na rozwój osobisty.
- Zrozumienie mechanizmów działania modli świata VUCA i BANI.
- Identyfikacja kluczowych kompetencji przyszłości.
- Wyznaczenie cech zwinności osobistej na podstawie analizy manifestu Agile.
- Diagnoza poziomu własnej zwinności osobistej.

Narzędzia:

- **Kwestionariusz osobistej zwinności:** Test identyfikujący poziom kluczowych cech zwinności osobistej oraz wyznaczający obszary rozwoju tychże cech.
- **Model ORACLE:** Narzędzie pozwalające przełamać impas decyzyjny i budujący większą skłonność do działania i determinację.

Moduł 2: Zmiana jedyna stała rzecz.

- Przedstawienie dynamiki zmian oraz różnych postaw wobec niej.
- Zrozumienie psychologicznych i ewolucyjnych uwarunkowań podejścia do zmiany.
- Poznanie narzędzi do budowania pozytywnego nastawienia do zmian w zespole.
- Zdefiniowanie wyzwań przed jakimi stoi menedżer zarządzający zmianą.
- Nauka skutecznego zarządzania zmianą w organizacji.

Narzędzia:

- **Krzywa zmiany:** Narzędzie doskonalące cechę doceniania zmian i pozytywny realizm wobec nich.
- **Warsztat „Kto zabrał mój ser”:** Ćwiczenie różnych ról zespołowych w procesie przechodzenia przez zmiany.
- **Model zmiany Kottera:** Narzędzie doskonalące zarządzanie zmianą w organizacji.

Moduł 3: Zwinne postawy i przekonania

- Zrozumienie roli samoświadomości oraz nastawienia na rozwój w budowaniu osobistej zwinności.
- Nauka zarządzania własnymi emocjami w obliczu dynamicznych zmian.
- Poznanie założeń zarządzania Lean i wykorzystanie ich w pracy ze zmianą.
- Zdobywanie technik i narzędzi do doskonalenia własnych zwinnych postaw.
- Zmiana przekonań utrudniających zwinność osobistą.

Narzędzia:

- **Karty drogi:** Praca z metaforą nad własnymi trudnościami w osobistej zwinności.
- **Model autoterapii REBT:** Warsztat zmiany przekonań i postaw w modelu poznawczo-behawioralnym.
- **Model Lean Change:** Zastosowanie zasad uszczuplonego zarządzania w pracy ze zmianami organizacyjnymi.

Moduł 4: Pokonać obsesję doskonałości

- Analiza tego jak chęć osiągnięcia doskonałości oraz perfekcjonizm utrudniają zwinność.
- Zrozumienie roli asertywności w stawianiu granic perfekcjonizmowi oraz budowaniu osobistej zwinności.
- Diagnoza stylu własnej asertywności w modelu Ja jestem OK - Ty jesteś OK.
- Poznanie technik i narzędzi do pracy z obsesją doskonałości i budowania osobistej zwinności.

Narzędzia:

- **Zasada PARETO:** Narzędzie do pracy z perfekcjonizmem.
- **Kwestionariusz asertywności:** Narzędzie do badania mechanizmów asertywnej komunikacji oraz stawiania granic.
- **Pokonaj perfekcjonizm w 5 krokach:** Warsztat coachingu grupowego wyznaczający konkretne kroki do wdrożenia w celu pozbycia się obsesji doskonałości.

Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
-------------------------	------------	-----------------------	---------------------	---------------------	---------------

Brak wyników.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 398,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	149,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	121,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały edukacyjne

- materiały warsztatowe, wykorzystywane podczas usługi,
- notesy, teczki i długopisy

Informacje dodatkowe

Szkolenie może być przeprowadzone także dla jednej firmy w dedykowanej, zamkniętej formule lub formie zdalnej. Zapraszamy:-)

Prosimy o kontakt w celu ustalenia szczegółów.

Adres

Wrocław

Wrocław

Kontakt



Alicja Malinowska

E-mail biuro@followfuturegroup.pl

Telefon (+48) 794 040 018