

Szkolenie z kompetencji miękkich:

Trening wytrwałości i skuteczności w realizacji codziennych zadań zawodowych

dla pracowników administracyjnych/specjalistów z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu; Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS w Warszawie; Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie; Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie; Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu; Politechniki Gdańskiej i innych realizowanych w ramach programu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego 'DIALOG' pn. „Niewidoczni, niebędący, niezbędni. Administracja uczelni na rzecz doskonałości naukowej”, nr umowy 0028/2019.

Cel szkolenia:

celem szkolenia jest nabycie przez uczestników umiejętności rozwijania własnej wytrwałości i skuteczności w osiąganiu codziennych celów zawodowych poprzez przygotowanie osobistej bazy konkretnych działań optymalizujących poziom samokontroli, a także wyćwiczenie umiejętności nadawania i utrzymywania priorytetów, co przekładać się będzie na większą efektywność i lepszą organizację pracy w strukturach administracji uczelni wyższych oraz wyższą jakość współpracy pracowników administracji z pracownikami naukowymi.

Program szkolenia:

- 1) Wytrwałość i skuteczność i ich powiązanie z dobrostanem psychicznym. Dlaczego warto je rozwijać?
- 2) Samokontrola i samoregulacja jako dwa podstawowe tryby zarządzania sobą
 - rozumienie pojęć i ich rozróżnienie psychologiczne
 - konsekwencje dla codziennego funkcjonowania i doprowadzania zadań do końca
- 3) Samokontrola inicjująca i hamująca – jak w praktyce rozpoznać i zoptymalizować poziom każdej z nich:
 - autodiagnoza poziomu samokontroli (Self Control Scale, R. Baumeister w polskiej adaptacji J.Buczny) i stworzenie bazy potencjalnych działań optymalizacyjnych.
- 4) Techniki zwiększania osobistej skuteczności: symulacje mentalne i intencje implementacyjne (w nawiązaniu do koncepcji G.Oettingen). Stworzenie scenariusza symulacji mentalnej dla zadania zawodowego stanowiącego największe wyzwanie.
- 5) Podnoszenie skuteczności w pracy:
 - trafne wyznaczanie priorytetów i skuteczne działanie wg nich w oparciu o metodę Eisenhowera, Pareto i regułę 60/40
 - radzenie sobie z „wrzutkami”, presją czasu, rozproszeniem uwagi itp. – niezbędny zawierający procedurę asertywnej odmowy profesjonalnej, dowolne techniki radzenia sobie z napięciem i koncentrowania uwagi.
- 6) Indywidualny plan działania: określenie własnych obszarów do rozwoju oraz zaplanowanie wykorzystania konkretnych technik

Metody szkolenia:

praca zespołowa (przywoływanie doświadczeń), scenki w zespołach ćwiczebnych, praca indywidualna, case study nadawania priorytetów itp. Podczas szkolenia Uczestnicy poznają zagadnienia teoretyczne, a następnie zdobyta wiedza będzie uzupełniona zajęciami praktycznymi połączonymi z aktywnym udziałem Uczestników szkolenia.

Uzyskane efekty:

1) Efekty na poziomie wiedzy:

- Uczestnik będzie rozumiał różnicę pomiędzy samokontrolą a samoregulacją.
- Uczestnik będzie rozumiał pojęcie samokontroli inicjującej i hamującej.
- Uczestnik będzie wiedział jaki jest poziom jego samokontroli.
- Uczestnik będzie wiedział na czym polega zasada Eisenhowera, Pareto i 60/40

2) Efekty na poziomie umiejętności:

- Uczestnik będzie umiał skutecznie realizować codzienne obowiązki, niezależnie od poziomu chęci, warunków zewnętrznych czy bieżącego stanu emocjonalnego, w oparciu
- wzmocnioną samokontrolę i zastosowanie wskazanych technik.
- Uczestnik będzie umiał wdrożyć działania optymalizujące poziom samokontroli.
- Uczestnik będzie umiał tworzyć scenariusze symulacji mentalnych w celu wsparcia własnej wytrwałości i podniesienia poziomu skuteczności.
- Uczestnik będzie umiał określić priorytety w danym dniu pracy i skutecznie działać według nich, radząc sobie z utrudnieniami.

Proponowane terminy realizacji szkolenia (3 edycje):

- 17.05.2021 (poniedziałek)
- 19.11.2021 (piątek)
- 10.02.2022 (czwartek)

Szkolenia będą odbywały się w trybie zdalnym w dni robocze w godzinach 8.00-15.00 (8 h godz.)

Program szkolenia finansowany w ramach programu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego pod nazwą „Dialog” w latach 2019-2022