

Na wiosnę zadбай o harmonię!

Nowe szkolenie „Umiejętności osobiste” już dostępne!

Czy odczuwasz potrzebę harmonii w swoim życiu, łączenia sukcesów zawodowych z rozwojem osobistym? Mamy coś dla Ciebie. Po bardzo popularnym szkoleniu z planowania kariery, uruchomiliśmy kolejne szkolenie realizujące modne podejście „life-work balance”, czyli łączenia sukcesów zawodowych z rozwojem osobistym.

Równowagę pomiędzy życiem prywatnym i profesjonalnym można osiągnąć, jeśli potrafi się stawiać realistyczne cele i dobierać właściwe metody dla ich osiągnięcia. Istotna jest też umiejętność czerpania z posiadanych zasobów emocjonalnych i intelektualnych.

Pierwszym szkoleniem Akademii PARP, które zastosowało podejście „life-work balance” do rozwoju indywidualnego uczestników, było niezwykle cenione „Planowanie własnej kariery zawodowej”. „Umiejętności osobiste” to kolejne szkolenie pomagające w samorealizacji, osiągnięciu sukcesów i zadowolenia z życia.

Szkolenie składa się z siedmiu modułów:

1. Najważniejsze są cele
2. Zarządzanie czasem
3. Inteligencja emocjonalna
4. Radzenie sobie ze stresem
5. Automotywacja
6. Podejmowanie decyzji
7. Sztuka autoprezentacji

Pod koniec kwietnia udostępniłmy cztery moduły, a pozostałe trzy pojawią się do końca maja 2011. Poniżej krótka charakterystyka obecnie uruchomionych modułów.

W module „Najważniejsze są cele” przekonasz się, że nie trzeba być mistrzem organizacji, aby zastosować planowe podejście do własnego życia. Umiejętność określania priorytetów i planowania celów jest podstawą naszej automotywacji, sukcesów i zadowolenia z życia.

Techniki przydatne do sprawnej realizacji celów odnajdziesz w module „Zarządzanie czasem”. Nawet jeśli jesteś fanem najnowszych gadżetów do poprawy swojej produktywności lub tradycjonalistą przywiązany do książkowego kalendarza, w zarządzaniu czasem zawsze można się czegoś nowego nauczyć! Nasi eksperci zaproponowali specjalnie dla uczestników Akademii PARP, głównie zabieganych przedsiębiorców i pracowników z sektora MSP, wiele ciekawych narzędzi efektywnego organizowania zadań i optymalizacji swojego czasu.

Moduł „Radzenie sobie ze stresem” szczególnie polecamy zestresowanym, którym codzienne napięcie utrudnia skuteczne funkcjonowanie w pracy i łączenie życia zawodowego z osobistym. W lekcjach znalazły się narzędzia autodiagnostyczne, pomocne w ocenie poziomu własnego stresu i typowych reakcji na stres. W module jest też wiele prostych technik radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i kontrolowania poziomu stresu.

W ostatnim udostępnionym module „Sztuka autoprezentacji” zawarto wskazówki służące budowaniu wizerunku, adekwatnego do okazji. Moduł rozkłada akcenty pomiędzy wewnętrzną postawą oraz właściwym doбором ubioru do prezentowanego wizerunku.



Przykładowy ekran ze szkolenia „Umiejętności osobiste”.

Oferta Akademii PARP, dedykowana uczestnikom z małych i średnich, firm obejmuje już ponad 200 modułów w 27 szkoleniach biznesowych. Wszystko bezpłatnie i dostępne 24 godzin na dobę! Serdecznie zapraszamy!

Więcej informacji:

msp@akademiaparp.gov.pl

Infolinia 801 444 MSP (czyli 801 444 677)