OKRĘGOWA IZBA RADCÓW PRAWNYCH W KRAKOWIE

ul. Francesco Nullo 8/4 31-543 Krakow
Email: biuro@oirp.krakow.pl, tel. 12 410 84 00

30.11.2021 obowiązuje od

Szkolenie: „Automotywowanie siebie i zapobieganie prokrastynacji, czyli nawyki wpływające na efektywność", 7.12.2021, 17:00

Komisja d/s promocji, integracji i współpracy zagranicznej Rady OIRP w Krakowie informuje,

że w **dniu 7 grudnia 2021 r. (wtorek) w godz. 17:00 do godz. 20:00**
na platformie GetResponse (on-line) odbędzie się szkolenie pt.:

„ AUTOMOTYWOWANIE SIEBIE I ZAPOBIEGANIE PROKRASTYNACJI, CZYLI NAWYKI WPŁYWAJĄCE NA EFEKTYWNOŚĆ "

W PROGRAMIE:

1. Automotywacja jako sztuka świadomych wyborów (cel, wizja, zasoby, potrzeby, otoczenie społeczne).
2. Jak nie podstawić sobie nogi, czyli skąd się biorą kłopoty z produktywnością własną?
3. Zmień nawyki a zmienisz sytuację i samego siebie.
4. Prokrastynacja jako nawyk osłabiający działanie.
5. Prościej powiedzieć niż zrobić. Od czego zacząć zmianę nawyków osobistych i zawodowych.
6. Siedem nawyków skutecznego działania, czyli co o efektywności własnej pisał S. Covey.

Szkolenie poprowadzi Pani Małgorzata Cużytek trener umiejętności społecznych z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikowany trener metodologii Extended DISC oraz Treningu Zastępowania Agresji (ART), coach, mediator. Ukończyła studia podyplomowe z Zarzadzania Zasobami Ludzkimi, Szkołę Trenerską „Akademia Mistrzów Treningu", Szkołę Coachingu oraz studia doktoranckie (Instytut Psychologii UJ). Trenerka pisze o sobie: "Ważna jest dla mnie samoskuteczność, dlatego stawiam przede wszystkim na praktyczne działania „tu I teraz". Mam umiejętność wyjaśniania złożonych zagadnień psychologicznych w prosty, przystępny i poparty realnymi przykładami sposób. Inspiruję i angażuję ludzi do dokonywania zmian w swoim codziennym funkcjonowaniu w kierunku poprawy efektywności i czerpania satysfakcji z własnego rozwoju."

Szkolenie odbędzie się na platformie GetResponse i nie wymaga instalowania oprogramowania.

Link umożliwiający dostęp do szkolenia zostanie przesłany newsletterem. Będzie także dostępny na stronie internetowej OIRP Kraków po zalogowaniu (zakładka Działy > Dla radców > Szkolenia własne). Prosimy o rejestrację najpóźniej do 6 grudnia 2021 r. do godziny 14:00.

Uczestnicy wchodząc w link zostawiają swoje imię i nazwisko oraz adres e-mail. Jest to potrzebne do wygenerowania listy obecności.

Rekomendowane jest korzystanie z aktualnej przeglądarki Chrome. W przypadku korzystania z innych przeglądarek mogą wystąpić kłopoty techniczny z odbiorem, głosem itp.

Za uczestnictwo w szkoleniu radcy otrzymają po **2 punkty szkoleniowe za godzinę lekcyjną** szkolenia (tj. łącznie 8 punktów). Punkty szkoleniowe zostaną naliczone pod warunkiem obecności w pełnym czasie szkolenia. Warunkiem naliczenia punktów jest także podanie imienia i nazwiska oraz adresu e-mail podczas logowania.