

Program szkolenia

Tytuł szkolenia	Zalety osobiste w pracy zawodowej.	
Adresat kursu	Kadra administracyjna UW	
Informacje dotyczące prowadzących szkolenie:		
Imię i nazwisko, kontakt	dr Małgorzata Styśko-Kunkowska /Wydział Psychologii UW	
Informacje dotyczące szkolenia:		
Liczba godzin dydaktycznych	8 godz. dyd.	
Termin szkolenia	21-22 listopada 2019	
Dni i godziny zajęć	Czwartek, piątek	9-18/9-16.30
Miejsce prowadzenia zajęć	ECEG UW w Chęcinach	Sale warsztatowe na I p.
Rodzaj prowadzonych zajęć	Warsztaty	
Cele szkolenia	<p>Cel ogólny: Celem proponowanego szkolenia jest rozwijanie poczucia kontroli nad własnymi osobistymi zaletami przez znajdowanie ich nowych i częstszych zastosowań w obszarze pracy zawodowej.</p> <p>Cele szczegółowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identyfikacja własnych zalet osobistych, zgodnie z podejściem psychologii pozytywnej. 2. Wzmocnienie dotychczasowych sposobów wykorzystania zalet osobistych w życiu zawodowym. 3. Wypracowanie indywidualnych nowych sposobów wykorzystania osobistych zalet w codziennej pracy. 	

Opis programu zajęć

Zgodnie z nurtem psychologii pozytywnej, korzystanie z zalet osobistych sprawia, że wykonywanie różnych czynności wiąże się zarówno z pozytywnymi emocjami oraz zaangażowaniem w zadania, jak i sprzyja szybszym postępom, zwiększa pewność siebie przy wykonywaniu zadań, i sprzyja ich realizacji. Podstawą do wykorzystywania osobistych zalet jest zrozumienie własnych zalet osobistych oraz rozwinięcie umiejętności ich świadomego wykorzystania w różnych sytuacjach.

Celem proponowanego szkolenia jest rozwijanie poczucia kontroli nad własnymi osobistymi zaletami przez znajdowanie ich nowych i częstszych zastosowań w obszarze pracy zawodowej.

1. Wprowadzenie (cel, zasady).
2. Pretest.
3. Identyfikacja własnych zalet osobistych, zgodnie z podejściem psychologii pozytywnej.
4. Mini wykład dotyczący zalet osobistych i ich roli dla dobrostanu w pracy.
5. Identyfikacja dotychczasowych sposobów wykorzystania zalet osobistych w życiu zawodowym.
6. Wypracowanie indywidualnych nowych sposobów wykorzystania osobistych zalet w codziennej pracy.
7. Zakończenie szkolenia, posttest.

Efekty kształcenia:

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- Rozumie własne zalety osobiste.
- Posiada wiedzę o roli zalet osobistych dla dobrostanu w pracy.
- Umie zidentyfikować zadania, w których wykorzystuje swoje zalety osobiste.
- Wie, jak zastosować własne zalety osobiste do bardziej satysfakcjonującego wykonywania wybranych zadań w pracy zawodowej.

Metody pracy:

Mini-wykłady

Ćwiczenia indywidualne

Ćwiczenia w parach/trójkach/małych zespołach

Dyskusja

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

I. Pre-test

II. Post-test

Program przygotowany przez: **Małgorzata Styśko-Kunkowska**