

PROGRAM WARSZTATU
„Zarządzanie sobą w czasie w zmianie”

Lp.	ZAKRES TEMATYCZNY	Liczba godzin
1.	Prezentacja tematu i celów warsztatu, przedstawienie uczestników, ustalenie zasad współpracy	1
2.	Czym jest zmiana i dlaczego ludzie obawiają się zmian • Postawy wobec zmian – reakcje na zmiany i ich uwarunkowania	2
3.	Jak zmiana może wpłynąć na nasz rozwój • 4 fazy przechodzenia przez zmianę • Stabilizacja jako największy wróg rozwoju • Dlaczego opieramy się zmianie	3
4.	Emocje nasz przyjaciel czy wróg • Jak radzić sobie z emocjami wywołanymi zmianą • Jak zapanować nad najważniejszymi źródłami emocji: ciało, myśli i język	3
5.	Jak nasze przekonania i nastawienie wpływają na nasze działania	2
6.	Jak ochronić się i nie traktować personalnie negatywnych uwag ze strony innych	2
7.	Czym jest wytrwałość w procesie zmiany	2
8.	Podsumowanie, informacje zwrotne i zakończenie warsztat	1
Łączna liczba godzin		16