



**FĂRĂ CLIȘEE: CEL MAI COMPLEX CURS
PENTRU DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI PROFESIONALĂ, 2017-2018
Produs românesc *princeps***

Acesta este un curs unic pe piață.

Plecăm de la întrebarea "Cine sunt eu" și de la un model complex al nevoilor umane fundamentale ca să ajungem la "Cine pot eu deveni" și "Cine vreau eu să devin". Explorăm și împletim răspunsuri din perspective variate și complementare, pe care niciun alt curs nu le pune împreună: abordarea apreciativă, abordarea relativistă, abordarea dinamică-procesuală, abordarea relațională, abordarea caracterială, abordarea inteligențelor multiple, abordarea spirituală, abordarea pragmatică.

Folosim instrumente originale și foarte eficiente, care combină experiențele noastre de fiecare zi cu gândirea filosofică și știința autentică. Ne raportăm critic la clișeele care au invadat programele, cărțile și blogurile de dezvoltare personală și consiliere în carieră.

Lucrăm după principiul *learning by doing* : combinăm teoria cu experiența de fiecare zi și învățăm făcând efectiv, practic.

Beneficii garantate

1. **Vino cu 3 obiective concrete**, de ex. :
 - a. Vreau să descopăr ce mă împiedică să ...
 - b. Vreau să învăț cum să ...
 - c. Obiectivele tale se pot referi la:
 - i. Autodescoperire în profunzime și încredere realistă în sine
 - ii. Creșterea performanțelor proprii – și, dacă ești leader, ale echipei tale
 - iii. Creșterea calității relațiilor (personale și de muncă)
 - iv. Gestiunea timpului și energiei
 - v. Gestiunea emoțiilor și creșterea echilibrului interior
 - vi. Comunicare interpersonală și în public: ascultare activă și empatică, formularea constructivă a propriilor întrebări și idei etc.
 - vii. Orientare și reorientare profesională
 - viii. Întărirea sănătății
 - ix. Metode de învățare pentru rezultate consistente, pe termen lung.

Îți garantez că, dacă folosești perseverent resursele pe care eu ți le ofer, vei reuși mai mult decât poți gândi acum.

2. **Explorezi și antrenezi structurile tale profunde** (altfel spus, "setările" tale mentale, obișnuințele tale de a gândi, a comunica și a face) și competențele tale transversale, acelea care intervin, conștient sau nonconștient, în oricare dintre experiențele tale de viață.
3. **Devii mai conștient/ă de "sabotorii" pe care îi lași să intre în viața ta, fără să-ți dai seama**, sub forma *fast-food*-ului intelectual, a clișeelelor și iluziilor facile pe care le găsești, foarte plăcut ambalate, în cele mai multe bloguri, cărți, workshop-uri și cursuri de dezvoltare personală. Și te poți proteja mai bine împotriva lor.
4. Poți achiziționa o franciză (discutăm condițiile după finalizarea cursului).



Teme și calendar

Motto: Dacă știi și nu faci, e același lucru cu a nu ști nimic (proverb japonez)

	Teme modulul I Septembrie – Decembrie 2017	Calendar
1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. De ce și pentru ce sunt eu acum aici ? Cum formulăm scopuri SCOP (sănătoase, constructive, oneste, productive – pentru performanța dorită) 2. Ce nevoi umane profunde m-au determinat să vin acum aici ? <ol style="list-style-type: none"> a. Introducere în sistemul nevoilor umane fundamentale, modelul Elisabeta Stanciulescu b. Exercițiu de identificare a nevoilor proprii 3. Unicitatea persoanei și învățarea din experiența altora. Capitalizarea experiențelor generației precedente și "transmiterea ștafetei". 4. Learning by doing / implicit learning (învățare prin a face, practic, fără "teorie" sau cu minim de "teorie"; aceste lucruri vor fi antrenate la fiecare întâlnire, cu accent mai mare pe unul sau pe altul, în funcție de context) <ol style="list-style-type: none"> a. Prezența cu mintea limpede aici și acum (<i>mindfulness</i>) b. Capacitatea de autoobservare, autoexplorare și autocunoaștere c. Echilibrare, relaxare, concentrare și conectarea emoțională cu alții semnificativi prin meditație (<i>mindfulness meditation</i>) d. Gestiunea emoțiilor (inteligența emoțională) e. Ascultarea activă și empatică f. Formularea SCOP a întrebărilor și comentariilor g. Cum să oferim și să primim SCOP feedback pozitiv și negativ h. Prezentări în public i. Metode de învățare pentru performanțe consistente, pe termen lung j. Comunitatea de învățare și lucrul în echipă k. Gestiunea timpului și energiei l. Automotivarea și voința m. Sănătatea : exerciții fizice "la birou" 	16 sept. 2017
2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cine sunt eu? Abordarea apreciativă ; grădina și groapa de gunoi 2. Echilibrul dinamic al nevoilor umane fundamentale (1) : nevoile ego-ului; ego confirmat și ego provocat 3. Defensivele ego-ului: cum le gestionăm? 4. Ego-ul și disonanțele cognitive: (<i>dis</i>)<i>confirmation bias</i>; <i>motivated skepticism & motivated reasoning</i> 5. Decentrarea și dezidentificarea 6. Capitalizarea experiențelor între întâlniri 7. Learning by doing (v. mai sus) 	30 sept. 2017
3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cine sunt eu ? Abordarea relativistă 2. Echilibrul dinamic al nevoilor umane fundamentale (2) : adevăr și mister ; certitudini și incertitudini; securitate și riscuri; cunoaștere și creativitate 3. Iluzia "Știu". Distorsiuni cognitive : <i>anchoring, priming, fluency illusion, illusion of validity / overconfidence, negativity dominance, fast-food-ul intelectual</i> 	14 oct. 2017



	<ol style="list-style-type: none"> 4. Sindromul impostorului – efectul Dunning-Kruger 5. Capitalizarea experiențelor între întâlniri 6. Learning by doing 	
4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cine sunt eu? Abordarea dinamică, procesuală 2. Echilibrul dinamic al nevoilor umane fundamentale (3) : zonă de confort și schimbare-dezvoltare 3. Zona de confort și masochismul psihic 4. Mentea rigidă (<i>fixed mindset</i>) și mintea flexibilă (<i>growth mindset</i>) 5. Neuroplasticitate 6. Care e talentul meu ? Ce profesie mi se potrivește ? Sacul cu semințe și autostrada 1. Neputința învățată și optimismul realist învățat 7. Capitalizarea experiențelor între întâlniri 8. Learning by doing 	28 oct. 2017
5.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cine sunt eu? Abordarea dinamică, procesuală (continuare) 2. Ce înseamnă dezvoltare personală și profesională? Armonie personală și capital uman 3. Învățare de acumulare, învățare de înlocuire, învățare transformatoare, învățare anticipativă ; capabilități și competențe transversale 4. Etapele procesului de învățare pentru rezultate consistente pe termen lung ("șotronul învățării", marca Elisabeta Stănciulescu) : simț comun, competență și performanță ; învățare din cărți și învățare din experiență ; teorie și practică în învățare 5. Performanță și succes 6. Strategii productive de învățare pentru performanțe pe termen lung 7. Principiul puzzle-caleidoscop în învățare. 8. Principiul picturii în învățare : nuanțele și tușele fac diferența 9. Capitalizarea experiențelor între întâlniri 10. Learning by doing 	11 nov. 2017
6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cine sunt eu? Abordarea relațională 2. Echilibrul dinamic al nevoilor umane fundamentale (4) : intimitate și deschidere (relații) 3. Echilibrul dinamic al nevoilor umane fundamentale (5) : identitate socială și identitate individuală ; apartenență-cooperare și recunoaștere-competiție 4. Povestea vieții și sinele plural. Grupuri de apartenență, grupuri de referință, socializare, identificare și diferențiere 5. Sinele plural, conflictele interioare și gestiunea lor 6. Cum utilizăm capitalul social 7. Capitalizarea experiențelor între întâlniri 8. Learning by doing 	25 nov. 2017
7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Monitorizarea evoluțiilor individuale și de grup pe parcursul modulului I 2. Întrebări și răspunsuri pentru clarificare și fixare 3. Learning by doing 	9 dec. 2017
	<p>Pe parcurs, tematica poate suferi reasezări, în funcție de nevoile și ritmurile cursanților.</p>	



	Activitate autonomă + câte o sesiune individuală "de întreținere"	3 luni
	Teme modulul II Martie – Iunie 2018	Calendar
1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Monitorizarea evoluțiilor și capitalizarea experiențelor individuale autonome între cele două module 2. Care sunt scopurile mele SCOP în următoarele 3 luni ? 3. Learning by doing / <i>implicit learning</i> (învățare prin a face, practic; aceste lucruri vor fi antrenate la fiecare întâlnire, cu accent mai mare pe una sau pe alta, în funcție de context) <ol style="list-style-type: none"> a. Prezența cu mintea limpede aici și acum (<i>mindfulness</i>) b. Capacitatea de autoobservare, autoexplorare și autocunoaștere c. Echilibrare, relaxare, concentrare și conectarea emoțională cu alții semnificativi prin meditație (<i>mindfulness meditation</i>) d. Gestiunea emoțiilor (inteligența emoțională) e. Ascultarea activă și empatică f. Formularea SCOP a întrebărilor și comentariilor g. Cum să oferim și să primim SCOP feedback pozitiv și negativ h. Prezentări în public i. Metode de învățare pentru performanțe consistente, pe termen lung j. Comunitatea de învățare și lucrul în echipă k. Gestiunea timpului și energiei l. Automotivarea și voința m. Sănătatea : exerciții fizice "la birou" 	10 martie 2018
2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cine sunt eu ? Abordarea relațională (continuare) 2. Echilibrul dinamic al nevoilor umane fundamentale : (6) dependență și autonomie, reguli și libertate, putere/autoritate și control 3. Sinele plural, regulile și libertatea: Copilul cuminte, Școlarul, Adolescentul rebel, Adultul post-totalitar, Megalomanul 4. Liber arbitru, voință și responsabilitate <ol style="list-style-type: none"> a. Cine are leadershipul vieții mele ? b. Ce se află efectiv sub controlul meu ? c. Ce nu se află sub controlul meu ? 5. Capitalizarea experiențelor între întâlniri 6. Learning by doing (v. mai sus) 	24 martie 2018
3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cine sunt eu ? Abordarea spirituală 2. Echilibrul dinamic al nevoilor umane fundamentale (7) : tinerețe fără bătrânețe (încălnația către consum și plăcere) și viață fără de moarte (căutarea unui sens al vieții, spiritualitate) 3. Hedonistul, Lacomul / Consumeristul, Oportunistul, Nemuritorul, Depresivul 4. Care e Farul meu în viață și care e sensul vieții mele ? 5. Capitalizarea experiențelor între întâlniri 6. Learning by doing 	14 aprilie 2018
4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cine sunt eu ? Abordarea caracterială 2. Echilibrul dinamic al nevoilor umane fundamentale (8) : dreptate, 	28 aprilie



	<p>corectitudine, integritate și a fi înțelegător, îngăduitor, bun</p> <ol style="list-style-type: none"> Care sunt valorile tale fundamentale? Valori de principiu și valori de fapt Povestea vieții, sinele plural și conflictul interior al valorilor Integritatea este posibilă: farul, puntea suspendată și plasa de valori ; inteligența caracterială Capitalizarea experiențelor între întâlniri Learning by doing 	2018
5.	<ol style="list-style-type: none"> Cine sunt eu ? Abordarea inteligențelor multiple Echilibrul dinamic al nevoilor umane fundamentale (9) : emoții pozitive și emoții negative Pachetul emoțional și inteligența emoțională Optimismul realist și gândirea pozitivă fără iluzii (clișee) Empatia cu sine și cu alții Cum gestionăm fricile și sentimentele de vinovăție Capitalizarea experiențelor între întâlniri Learning by doing 	12 mai 2018
6.	<ol style="list-style-type: none"> Cine sunt eu ? Abordarea pragmatică Echilibrul dinamic al nevoilor umane fundamentale (10) : odihnă, relaxare, defocalizare și acțiune, focalizare, <i>self-efficacy</i> Societatea timpului liber și <i>workaholic</i>-ii. Fenomenul <i>burnout</i> Instrumente de gestiune SCOP a timpului : <ol style="list-style-type: none"> Gestiunea emoțiilor Somnul, pauzele și vacanțele Prioritizarea Perfecționismul corect înțeles Automotivarea și voința Agendă SCOP <i>versus</i> "to do list" Capitalizarea experiențelor între întâlniri Learning by doing 	26 mai 2018
7.	<ol style="list-style-type: none"> Monitorizarea evoluțiilor individuale și de grup pe parcursul modului II Întrebări și răspunsuri, pentru clarificare și fixare Learning by doing 	9 iunie 2018
<p>Pe parcurs, tematica poate suferi reasezări, în funcție de nevoile și ritmurile cursanților.</p>		
<p>Activitate autonomă + câte o sesiune individuală "de întreținere" – 3 luni</p>		
III. Follow up	<p>Monitorizare asistată a evoluțiilor pe termen mediu <i>Bonus, pentru cel puțin un modul parcurs integral</i></p>	14 sept. 2018
IV. Franciză	<p>După ce parcurgi ambele module, te poți înscrie în programul pentru achiziționarea unei francize.</p>	



Prețuri și burse

	Preț întreg (euro)	Preț discount (euro)			Burse categ. a II-a	Burse categ. I
		-25% Termen limită contract+avans 31.12.2017	-20% Termen limită contract+avans 31.04.2017	-15% Termen limită contract+avans 31.07.2017	Termen limită contract + avans 31.07.2017	
Modulul 1	1393	1045	1115	1185	1599	799
Modulul 2	1393	1045	1115	1185		
O zi	199	-			-	-
Follow-up	Bonus					

Scump e doar produsul care nu-și merită banii.

Prețurile pe care le plătești reflectă întotdeauna valorile tale de fapt (≠ valorile teoretice, de principiu).

Aici faci o investiție care îți aduce beneficii multiple, pe termen mediu și lung.

Dacă în următoarele 12 luni vei cheltui mai mult pe alte lucruri, acelea sunt valorile tale *de fapt*.

Poți achita progresiv, în rate, potrivit unui calendar al plăților pe care îl convenim împreună.

Pentru a solicita și a primi o bursă trebuie să îndeplinești următoarele condiții:

1. să fii de bună credință în evaluarea propriilor resurse financiare, după ce ai luat în calcul toate economiile pe care le poți face și posibilitatea de a plăti în rate;
2. să faci din devenirea personală una dintre primele tale trei priorități pentru următoarele 12 luni;
3. să depășești toate momentele de rezistență la învățare-schimbare pe parcursul procesului ;
4. să contribui la promovarea, pregătirea și desfășurarea programului, la solicitarea Prestatorului și din proprie inițiativă;
5. (pentru bursele din categ. I) să faci din învățarea, aplicarea și dezvoltarea modelului de lucru creat de Elisabeta Stanciulescu una dintre primele tale trei priorități pentru următorii 5 ani, asigurându-te că respecti principiile și standardele de calitate stabilite de creatoarea lui;
6. să urmezi ambele module și să participi la toate întâlnirile de curs; eventualele absențe din motive imposibil de evitat vor fi discutate cu **Prestatorul** înaintea întâlnirii respective.

Pentru prețurile comunicate mai sus, primești:

- dreptul de a participa la sesiunile de lucru ;
- materialele de lucru;
- 1 sesiune individuală de 90 minute / modul ;
- acces la comunitatea de învățare Facebook, unde vei putea beneficia de resurse suplimentare postate de Elisabeta Stanciulescu sau de ceilalți participanți la program și unde vei putea contribui tu însuși/însăși cu link-uri utile, experiențe proprii, întrebări și răspunsuri la întrebări ;



- acces la sesiunile Skype, organizate între întâlniri (comunitate de învățare autonomă) ;
- apă, ceai, cafea și fructe în pauze ;
- masa de prânz (*business lunch*) ;
- certificat de participare personalizat ;
- 25% discount la cursurile următoare (cu excepția cursurilor pentru obținerea și reînnoirea francizei)

Dacă mai ai întrebări, ÎNTREABĂ-MĂ ACUM !

Dacă ai înțeles deja cât de multe și de mari sunt beneficiile, ÎNSCRIE-TE ACUM !

E-mail: dezvoltare@elisabetastanciulescu.ro

Scrie-mi un mesaj care să conțină următoarele :

1. Atât cât am reușit eu să mă cunosc până acum :
 - a. Îmi place la mine că ...
 - b. Nu îmi place la mine că ...
 - c. Oamenii care contează pentru mine îmi spun că ...
 - d. Am început să mă tem că ...
2. Îmi doresc foarte mult să învăț ...
3. Aștept ca pe parcursul programului să primesc ...
4. Datele pentru contract și factură :
 - a. numele și prenumele, așa cum sunt scrise în CI;
 - b. CI seria... numărul... CNP..., eliberat de... la data...
 - c. adresa : localitatea... strada... nr. bl... apt...
 - d. CIF / CUI și adresa firmei, dacă plătești prin firmă sau PFA

Să ai curaj înseamnă să acționezi atunci când ți-e frică.

Să fii hotărât/ă înseamnă să acționezi atunci când eziți.