

## CURS : DEZVOLTARE PERSONAL-PROFESIONALĂ 2019 – 2020 Produs românesc *princeps*

**Motto:** *"We are all in the gutter, but some of us are looking at the stars". (Oscar Wilde)*  
*"It's not about the goal. It's about growing to become the person that can accomplish that goal"* (Tony Robbins).

### Acesta este un curs unic în România, prin realism și complexitate

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

Ne raportăm critic la clișeele care au invadat programele, cărțile și blogurile de dezvoltare personală, coaching sau consiliere.

Folosim instrumente originale și foarte eficiente, care combină experiența solidă cu gândirea filosofică și știința autentică.

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



### Beneficii garantate

#### 1. Vino cu 3 obiective concrete :

a. Obiectivele tale se pot referi la:

- Schimbarea unor obișnuințe pe care le conștientizezi deja ca nesănătoase și neproductive
- Creșterea calității relației cu tine însuși / însăși
- Creșterea calității relațiilor personale și de muncă
- Creșterea performanțelor proprii – și, dacă ești leader, ale echipei tale

Dezvoltare personal-profesională, metoda Elisabeta Stănciulescu  
Școala pentru performanță, integritate și echilibru

- Gestiunea timpului și energiei
- Gestiunea emoțiilor și stresului; creșterea echilibrului interior
- Comunicare interpersonală și în public: să ascuți activ și empatic; să formulezi onest, productiv și constructiv întrebări și idei proprii; să oferi și să primești feedback; să faci o prezentare în public.
- (Re)construirea traseului tău profesional, astfel încât să-ți satisfaci nevoile cele mai profunde
- Un stil de viață sănătos; recuperarea și întreținerea sănătății
- Cum să înveți, din experiență și din lecturi, ca să obții rezultatele pe care ți le dorești și să menții rezultatele respective pe termen lung.

**Îți garantez că, dacă folosești perseverent resursele pe care eu ți le ofer, vei reuși mai mult – și poate cu totul altceva – decât poți gândi acum că e de dorit și e posibil.**

2. Poți achiziționa o franciză (discutăm condițiile după finalizarea cursului).

## Teme și calendar

	Teme modulul I Septembrie – Decembrie 2019	Calendar
1.	<p><b>Gestiunea timpului, energiei și stresului prin <i>mindfulness</i> : prezența sau concentrarea totală și relaxată aici și acum ; comunicarea <i>mindful</i> cu sine și cu alții</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Mindfulness</i> = un set de atitudini și practici simple, sănătoase și productive, rezultate din împlinirea între filosofia budistă și cercetarea științifică recentă</li> <li>2. Ce înseamnă să fii prezent aici și acum = să te concentrezi total și relaxat (<i>mindful</i>)</li> <li>3. Opusul <i>mindfulness</i>: egocentrarea și <i>Eu Film Production</i> (captivitatea – nonconștientă sau ca alegere aparent liberă - în propriile emoții, opinii, gânduri/interpretări, dorințe, intenții, scopuri, proiecte)</li> <li>4. Creier și atenție distributivă (<i>multitasking</i>)</li> <li>5. Creiere multiple și <i>mindfulness</i></li> <li>6. Cum antrenezi concentrarea totală și relaxată aici și acum (<i>mindfulness</i>)</li> <li>7. Cum ascuți <i>mindful</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ascultare, disonanțe cognitive și distorsiuni cognitive</li> <li>b. Ascultare și defensive ale Ego-ului</li> </ol> </li> <li>8. Cum oferi un feedback <i>mindful</i> și constructiv</li> <li>9. Cum primești <i>mindful</i> un feedback (pozitiv sau negativ)</li> <li>10. Antrenament ascultare <i>mindful</i> și feedback constructiv</li> <li>11. Antrenament gestiunea timpului și energiei</li> <li>12. Antrenament gestiunea emoțiilor/stresului</li> <li>13. Antrenament metode de învățare</li> </ol>	14 sept. 2019
2.	<p><b>Factorii esențiali care determină șansele tale în viață, în orice domeniu</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capitalul tău uman: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sănătatea</li> <li>b. <i>Locus of control</i> : cine/ce îți controlează ție reușitele și viața ? cât ?</li> <li>c. Abordarea apreciativ-constructivă în raport cu tine și cu ceilalți</li> <li>d. Ce și cum comunic: limbaj verbal, limbaj paraverbal, limbaje non-verbale</li> <li>e. Echilibrul emoții – rațiune : autocontrol, automotivare, autoorganizare</li> </ol> </li> </ol>	28 sept. 2019

Dezvoltare personal-profesională, metoda Elisabeta Stănciulescu  
Școala pentru performanță, integritate și echilibru

	<ul style="list-style-type: none"> <li>f. Abilități, competențe, performanțe</li> <li>g. Integritate: valori, atitudini, principii + acțiuni în acord cu ele</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Capitalul tău social: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Relații de încredere și suport : pe cine contezi, în ce situații, în ce fel?</li> <li>b. Grupuri de apartenență și grupuri de referință</li> </ul> </li> <li>3. Capitalul tău simbolic: imagine, renume, prestigiu, brand</li> <li>4. Antrenament ascultare <i>mindful</i> și feedback constructiv</li> <li>5. Antrenament gestiunea timpului și energiei</li> <li>6. Antrenament gestiunea emoțiilor/stresului</li> <li>7. Antrenament metode de învățare</li> </ol>	
3.	<p><b>Unde te blochezi tu ? Ce nu știi încă despre zona ta de confort</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zona de confort și obișnuințele tale</li> <li>2. Zona de confort și autenticitatea ta</li> <li>3. Zona de confort și emoțiile (plăcerile, neplăcerile, atracțiile, respingerile) tale</li> <li>4. Zona de confort și distorsiunile cognitive</li> <li>5. Zona de confort și defensivele Ego-ului</li> <li>6. Zona de confort și nevoia de control (de ce ești <i>control freak</i>)</li> <li>7. Zona de confort și masochismul psihic (de ce suferi, dar nu reușești să ieși din suferință)</li> <li>8. Zona de confort și deschiderea ta la învățare / rezistența ta la învățare</li> <li>9. Zona de confort și alegerile/deciziile tale</li> <li>10. Antrenament ascultare <i>mindful</i> și feedback constructiv</li> <li>14. Antrenament gestiunea timpului și energiei</li> <li>15. Antrenament gestiunea emoțiilor/stresului</li> <li>16. Antrenament metode de învățare</li> </ol>	12 oct. 2019
4.	<p><b>Cum poți dezvăța obișnuințele nesănătoase și neproductive și cum îți poți forma obișnuințe noi ?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abordarea dinamică-procesuală a sinelui <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Neuroplasticitatea</li> <li>b. Mentea rigidă (<i>fixed mindset</i>) și mintea flexibilă (<i>growth mindset</i>)</li> <li>c. Învățarea anticipativ-transformatoare</li> </ul> </li> <li>2. Prioritățile și agenda</li> <li>3. Abordarea contextuală și autodisciplina</li> <li>4. Abordarea relațională: capitalul social (aliați)</li> <li>5. Abordarea apreciativ-constructivă și automotivarea</li> <li>6. Antrenament ascultare <i>mindful</i> și feedback constructiv</li> <li>7. Antrenament gestiunea timpului și energiei</li> <li>8. Antrenament gestiunea emoțiilor/stresului</li> <li>9. Antrenament metode de învățare</li> </ol>	26 oct. 2019
5.	<p><b>Care e profesia potrivită pentru tine și cum poți tu deveni un profesionist (mai) respectat și (mai) bine plătit ?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lumea profesiilor în secolul XXI</li> <li>2. Performanță și succes</li> <li>3. Care e talentul tău ?</li> </ol>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Talent și performanță</li> <li>5. Performanță și încredere în sine: efectul Dunning-Kruger, sindromul impostorului</li> <li>6. Stategii productive de învățare pentru performanțe pe termen lung</li> <li>7. Principiul puzzle-caleidoscop deschis în învățare</li> <li>8. Principiul picturii în învățare : nuanțele și tușele fac diferența</li> <li>9. 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</li> <li>10. Antrenament ascultare <i>mindful</i> și feedback constructiv</li> <li>11. Antrenament gestiunea timpului și energiei</li> <li>12. Antrenament gestiunea emoțiilor/stresului</li> <li>13. Antrenament metode de învățare</li> </ol>	9 nov. 2019
6.	<p><b>Cum să gestionezi emoțiile și stresul. Inteligența emoțională</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Pachetul emoțional : emoții pozitive și emoții negative</li> <li>15. Când și cum poți folosi stresul ca să-ți mărești șansele de reușită într-un proiect</li> <li>16. Cum poți gestiona SCOP (sănătos, constructiv, onest, productiv) stresul <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Nevoi supradimensionate și stres. Echilibrarea nevoilor umane profunde</li> <li>b. <i>Ego Film Production</i> și stres. Decentrarea și dezidentificarea</li> <li>c. Competență, performanță și stres</li> <li>d. Creierile multiple și stresul</li> <li>e. Abordarea <i>growth mindset</i> și reducerea stresului</li> <li>f. Abordarea apreciativ-constructivă și reducerea stresului</li> <li>g. Integritatea și reducerea stresului</li> <li>h. Gestiunea timpului/energiei și reducerea stresului</li> <li>i. Comunicarea <i>mindful</i> și reducerea stresului</li> </ol> </li> <li>17. Antrenament ascultare <i>mindful</i> și feedback constructiv</li> <li>18. Antrenament gestiunea timpului și energiei</li> <li>19. Antrenament gestiunea emoțiilor/stresului</li> <li>20. Antrenament metode de învățare</li> </ol>	23 nov. 2019
7.	<p><b>Proiectul tău de dezvoltare personal-profesională pentru anul 2019</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monitorizarea și întărirea rezultatelor obținute în primul modul</li> <li>2. Creionarea priorităților de dezvoltare personal-profesională în 2019</li> <li>3. Antrenament pentru prezentări în public</li> </ol>	7 dec. 2019
<p>Notă : Pe parcurs, tematica poate suferi modificări, în funcție de nevoile și ritmurile cursanților.</p>		
<p><b>Activitate autonomă + sesiuni individuale</b></p>		<p><b>dec. 2018 – martie 2019</b></p>
<p><b>Teme modulul II</b> Martie – Iunie 2020</p>		<p><b>Calendar</b></p>
1.	<p><b>Proiectul tău de dezvoltare personal-profesională pentru anul 2019</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monitorizarea evoluțiilor și capitalizarea experiențelor individuale autonome între cele</li> </ol>	14 martie

	<p>două module</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Revizuirea priorităților de dezvoltare personal-profesională</li> <li>3. Antrenament pentru prezentări în public</li> </ol>	2020
2.	<p><b>Care sunt nevoile tale umane cele mai profunde și cum reușești echilibrul în viață ?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modele ale nevoilor umane: Maslow, Rick Hanson, Robbins&amp;Madanes, Reiss</li> <li>2. Modelul Elisabeta Stănciulescu al nevoilor umane profunde (NUP). Introducere</li> <li>3. Antrenament pentru identificarea NUP proprii</li> <li>4. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane</li> </ol>	28 martie 2020
3.	<p><b>Dimensiunea emoțional atitudinală a NUP :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Echilibrul supraviețuire-plăcere imediată / perpetuare-a lăsa ceva în urmă</li> <li>2. Echilibrul emoții pozitive / emoții negative</li> <li>3. Echilibrul Ego confirmat / Ego provocat</li> <li>4. Antrenament pentru identificarea NUP proprii</li> <li>5. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane</li> </ol>	11 aprilie 2020
4.	<p><b>Dimensiunea cognitiv-acțională a NUP</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Echilibrul instinct-obișnuințe-zonă de confort / nou-variație-lărgire a limitelor-dezvoltare</li> <li>2. Echilibrul adevăr-certitudini-securitate-protecție / mister-aventură-risc-creativitate</li> <li>3. Echilibrul odihnă-relaxare-defocalizare / acțiune-self-efficacy-competență-performanță</li> <li>4. Antrenament pentru identificarea NUP proprii</li> <li>5. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane</li> </ol>	25 aprilie 2020
5.	<p><b>Dimensiunea socio-culturală a NUP (1)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Echilibrul centrare pe sine / decentrare-conectare-contribuție</li> <li>2. Echilibrul identitate de grup (apartenență-acceptare-aliați) / identitate individuală (poziție-statut-respect)</li> <li>3. Antrenament pentru identificarea NUP proprii</li> <li>4. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane</li> </ol>	9 mai 2020
6.	<p><b>Dimensiunea socio-culturală a NUP (2)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Echilibrul a fi <i>follower</i>-structuri-ghidaj-delegare a autorității / a fi <i>leader</i>-autonomie-libertate-putere</li> <li>2. Echilibrul corectitudine-dreptate-recunoaștere / recadrare-flexibilitate</li> <li>3. Antrenament pentru identificarea NUP proprii</li> <li>4. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane</li> </ol>	23 mai 2020
7.	<p><b>Proiectul tău de dezvoltare personal-profesională pentru 2019</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monitorizarea și întărirea rezultatelor obținute în cel de-al doilea modul</li> <li>2. Revizuirea priorităților de dezvoltare personal-profesională în 2019</li> <li>3. Antrenament pentru prezentări în public</li> </ol>	13 iunie 2020
<p>Notă : Pe parcurs, tematica poate suferi modificări, în funcție de nevoile și ritmurile cursanților.</p>		
<p><b>Activitate autonomă + sesiuni individuale</b></p>		<p><b>iunie – sept. 2019</b></p>

<b>III. Follow up</b>  <b>Bonus</b>	<b>Monitorizare asistată a evoluțiilor pe termen mediu</b> 1. Monitorizarea și întărirea rezultatelor obținute pe parcursul programului 2. Revizuirea priorităților de dezvoltare personal-profesională în 2019 3. Antrenament pentru prezentări în public	19 sept. 2020  (3-4 ore)
<b>IV. Franciză</b>	După ce parcurgi ambele module și apreciem împreună nivelul tău de performanță, te poți înscrie în programul pentru achiziționarea unei francize.	

## Prețuri și burse

**Scump e doar produsul care nu-și merită banii:** aici faci o investiție care îți aduce beneficii multiple, și în viața personală și în viața profesională, pe termen mediu și lung ; **cât crezi tu că merită să investești în tine?**



**Semnăm contractul și achiți un avans de 300 euro, până la datele precizate în tabel.**

Dezvoltare personal-profesională, metoda Elisabeta Stănciulescu  
Școala pentru performanță, integritate și echilibru

**Apoi achiți restul progresiv, în 6-12 rate**, în funcție de cât apreciezi tu că vrei și poți aloca în fiecare lună pentru dezvoltarea ta personal-profesională.

Prețurile pe care le plătești reflectă întotdeauna valorile tale de fapt ( $\neq$  valorile teoretice, de principiu).  
Dacă în următoarele 12 luni vei cheltui mai mult pe alte lucruri, acelea sunt valorile tale de fapt.

### **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 dezvoltarea ta personal-profesională prima ta prioritate 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, din proprie inițiativă și la solicitarea Prestatorului;
5. (pentru bursele din categ. I \*) să faci din aprofundarea, testarea și dezvoltarea modelului de lucru creat de Elisabeta Stănciulescu 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 înaintea întâlnirii respective.

\* Bursierii care plătesc 790 euro sunt tineri (studenți sau absolvenți) foarte hotărâți să se descopere și să se dezvolte în direcțiile performanță, integritate și echilibru, însă au resurse materiale foarte mici.

\*\* Bursierii care plătesc 1490 euro sunt persoane adulte care trec printr-o etapă mai dificilă a vieții lor, însă foarte hotărâte să se descopere și să se dezvolte în direcțiile performanță, integritate și echilibru.

### **Pentru prețurile comunicate mai sus, primești:**

- dreptul de a participa la sesiunile de lucru ;
- materialele de lucru;
- 1 sesiune individuală "de recuperare" / modul, în cazul în care lipsești (motivată) de la o întâlnire ;
- 20% *discount* pentru 5 sesiuni individuale de 90 minute ;
- acces la comunitatea de învățare Facebook, unde vei putea beneficia de resurse suplimentare postate de Elisabeta Stănciulescu 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, realizate de cursanți între întâlniri (comunitate de învățare autonomă) ;
- apă, ceai, cafea și fructe în pauze ;
- masa de prânz (*business lunch*) ;
- certificat de participare personalizat (dacă trimiți *follow-up*-urile și monitorizările la timp);
- 20% *discount* la programele următoare.

Dezvoltare personal-profesională, metoda Elisabeta Stănciulescu  
Școala pentru performanță, integritate și echilibru

**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](mailto:dezvoltare@elisabetastanciulescu.ro)

Scrie-mi un mesaj care să conțină următoarele – **fi foarte onest/ă cu tine** :

1. Cine ești ? (nume real, vârstă, studii, ocupație etc.)
2. Care ar fi primele 5 lucruri pe care le-ai spune, foarte onest, despre tine?
3. Cum m-ai descoperit și ce anume te-a determinat să alegi să lucrezi cu mine ?
4. Ce îți dorești să obții în urma acestui program :

	Situația actuală (cum merg lucrurile acum)	"Ținta" pe care ți-o propui (cum îți propui să meargă lucrurile în 12 luni)
1.		
2.		
3.		

5. Ce vei face atunci când creierul tău – care e programat, ca orice creier uman, să facă economie de energie și să creeze motive "foarte serioase" ca să evite eforturile mari și prelungite – îți va spune "E greu, renunță" ?
6. Ce aștepti de la mine pe parcursul programului?
7. Ce aștepti de la ceilalți cursanți ?
8. Planul de plăți : cum îți dorești tu să faci plățile ?
  - a) ... rate lunare a câte ... EURO fiecare, plățiți înainte de data de ... a fiecărei luni ;
  - b) prima rată va fi achitată înainte de... ;
  - c) ultima rată va fi achitată înainte de ...
9. 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

**Pe curând, cu drag și deschidere mare către autodescoperire onestă**

**și învățare transformatoare = dezvoltare de profunzime !**

Dezvoltare personal-profesională, metoda Elisabeta Stănciulescu  
Școala pentru performanță, integritate și echilibru