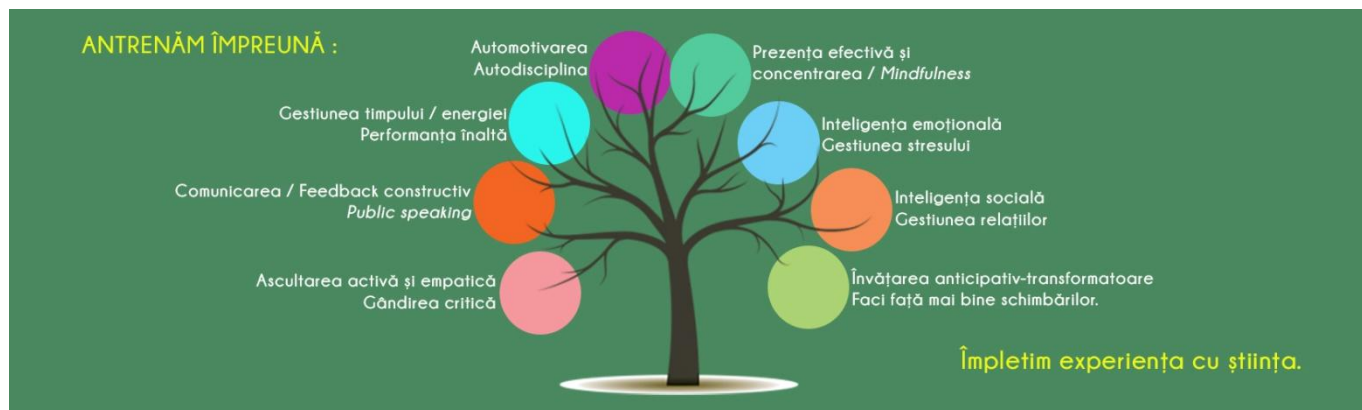


**DEZVOLTARE PERSONAL-PROFESIONALĂ,**  
**metoda Elisabeta Stănciulescu**  
**Curs septembrie 2019 – iunie 2020**

**CALENDAR ȘI CONȚINUT/TEMATICĂ**

***Motto:** "We are all in the gutter, but some of us are looking at the stars". (Oscar Wilde)*



<b>Modulul I: sept. – dec. 2019</b>	<b>Modulul II: martie – iunie 2020</b>
14 sept. 2019	14 martie 2020
28 sept. 2019	28 martie 2020
12 oct. 2019	11 aprilie 2020
26 oct. 2019	25 aprilie 2020
9 nov. 2019	9 mai 2020
23 nov. 2019	23 mai 2020
7 dec. 2019	13 iunie 2020
<b>BONUS : 3 ore sesiune de monitorizare și întreținere; 19 sept. 2020</b>	

**Ora de întâlnire:** 9:30 ; o cafea bună, emoții, gânduri și vorbe bune ...

**Programul zilei :**

- începem să lucrăm efectiv la ora 10:00 ;
- prima sesiune de lucru: 90+ minute ( + înseamnă o anumă flexibilitate, e posibil să depășim puțin orele respective, în funcție de cum vor curge conversațiile și exercițiile);

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

- pauză 15 minute ;
- a doua sesiune de lucru: 90+ minute ;
- pauză de masă + scurtă plimbare: o oră (de la 13:00+ la 14:00+);
- *napping* : 20 minute ;
- a treia sesiune de lucru: 90 + minute ;
- pauză 15 minute ;
- a patra sesiune de lucru : 90+ minute.

	<b>Tematică modulul I</b> Septembrie – Decembrie 2019	<b>Calendar</b>
<b>1.</b>	<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 împletirea 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 asculți <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
<b>2.</b>	<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> </ol> </li> </ol>	

	<ul style="list-style-type: none"> <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 comunică: limbaj verbal, limbaj paraverbal, limbaje non-verbale</li> <li>e. Echilibrul emoții – rațiune : autocontrol, automotivare, autoorganizare</li> <li>f. Abilități, competențe, performanțe</li> <li>g. Integritate: valori, atitudini, principii + acțiuni în acord cu ele</li> </ul> <p>2. Capitalul tău social:</p> <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> <p>3. Capitalul tău simbolic: imagine, renume, prestigiu, brand</p> <p>4. Antrenament ascultare <i>mindful</i> și feedback constructiv</p> <p>5. Antrenament gestiunea timpului și energiei</p> <p>6. Antrenament gestiunea emoțiilor/stresului</p> <p>7. Antrenament metode de învățare</p>	28 sept. 2019
3.	<p><b>Unde te blochezi tu ? Ce nu știi încă despre zona ta de confort</b></p> <ul 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> </ul>	12 oct. 2019
4.	<p><b>Cum poți dezvăța obișnuințele nesănătoase și neproductive și cum îți poți forma obișnuințe noi ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Abordarea dinamică-procesuală a sinelui</li> </ul>	

	<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> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	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> <ul 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> <li>4. Talent și performanță</li> <li>5. Performanță și încredere în sine: efectul Dunning-Kruger, sindromul impostorului</li> <li>6. Strategii 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> </ul>	9 nov. 2019
6.	<p><b>Cum să gestionezi emoțiile și stresul. Inteligența emoțională</b></p> <ul 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Nevoi supradimensionate și stres. Echilibrarea nevoilor</li> </ul> </li> </ul>	

	<p>umane profunde</p> <p>b. <i>Ego Film Production</i> și stres. Decentrarea și dezidentificarea</p> <p>c. Competență, performanță și stres</p> <p>d. Creierile multiple și stresul</p> <p>e. Abordarea <i>growth mindset</i> și reducerea stresului</p> <p>f. Abordarea apreciativ-constructivă și reducerea stresului</p> <p>g. Integritatea și reducerea stresului</p> <p>h. Gestiunea timpului/energiei și reducerea stresului</p> <p>i. Comunicarea <i>mindful</i> și reducerea stresului</p> <p>17. Antrenament ascultare <i>mindful</i> și feedback constructiv</p> <p>18. Antrenament gestiunea timpului și energiei</p> <p>19. Antrenament gestiunea emoțiilor/stresului</p> <p>20. Antrenament metode de învățare</p>	23 nov. 2019
7.	<p><b>Proiectul tău de dezvoltare personal-profesională pentru anul 2019</b></p> <p>1. Monitorizarea și întărirea rezultatelor obținute în primul modul</p> <p>2. Creionarea priorităților de dezvoltare personal-profesională în 2019</p> <p>3. Antrenament pentru prezentări în public</p>	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>Tematică 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> <p>1. Monitorizarea evoluțiilor și capitalizarea experiențelor individuale autonome între cele două module</p> <p>2. Revizuirea priorităților de dezvoltare personal-profesională</p> <p>3. Antrenament pentru prezentări în public</p>	14 martie 2020
2.	<p><b>Care sunt nevoile tale umane cele mai profunde și cum reușești echilibrul în viață ?</b></p> <p>1. Modele ale nevoilor umane: Maslow, Rick Hanson, Robbins&amp;Madanes, Reiss</p>	28 martie 2020

	<p>2. Modelul Elisabeta Stănciulescu al nevoilor umane profunde (NUP). Introducere</p> <p>3. Antrenament pentru identificarea NUP proprii</p> <p>4. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane</p>	
3.	<p><b>Dimensiunea emoțional atitudinală a NUP :</b></p> <p>1. Echilibrul supraviețuire-plăcere imediată / perpetuare-a lăsa ceva în urmă</p> <p>2. Echilibrul emoții pozitive / emoții negative</p> <p>3. Echilibrul Ego confirmat / Ego provocat</p> <p>4. Antrenament pentru identificarea NUP proprii</p> <p>5. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane</p>	11 aprilie 2020
4.	<p><b>Dimensiunea cognitiv-acțională a NUP</b></p> <p>1. Echilibrul instinct-obișnuințe-zonă de confort / nou-variație-lărgire a limitelor-dezvoltare</p> <p>2. Echilibrul adevăr-certitudini-securitate-protecție / mister-aventură-risc-creativitate</p> <p>3. Echilibrul odihnă-relaxare-defocalizare / acțiune-<i>self-efficacy</i>-competență-performanță</p> <p>4. Antrenament pentru identificarea NUP proprii</p> <p>5. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane</p>	25 aprilie 2020
5.	<p><b>Dimensiunea socio-culturală a NUP (1)</b></p> <p>1. Echilibrul centrare pe sine / decentrare-conectare-contribuție</p> <p>2. Echilibrul identitate de grup (apartenență-acceptare-aliați) / identitate individuală (poziție-statut-respect)</p> <p>3. Antrenament pentru identificarea NUP proprii</p> <p>4. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane</p>	9 mai 2020
6.	<p><b>Dimensiunea socio-culturală a NUP (2)</b></p> <p>1. Echilibrul a fi <i>follower</i>-structuri-ghidaj-delegare a autorității / a fi <i>leader</i>-autonomie-libertate-putere</p> <p>2. Echilibrul corectitudine-dreptate-recunoaștere / recadrare-flexibilitate</p> <p>3. Antrenament pentru identificarea NUP proprii</p> <p>4. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane</p>	23 mai 2020
7.	<p><b>Proiectul tău de dezvoltare personal-profesională pentru 2019</b></p> <p>1. Monitorizarea și întărirea rezultatelor obținute în cel de-al doilea modul</p> <p>2. Revizuirea priorităților de dezvoltare personal-profesională în 2019</p> <p>3. Antrenament pentru prezentări în public</p>	13 iunie 2020

<b>Notă : Pe parcurs, tematica poate suferi modificări, în funcție de nevoile și ritmurile cursanților.</b>		
<b>Activitate autonomă + sesiuni individuale</b>		<b>iunie – sept. 2019</b>
<b>III. Follow up</b>  <b>Bonus</b>	<b>Monitorizare asistată a evoluțiilor pe termen mediu</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monitorizarea și întărirea rezultatelor obținute pe parcursul programului</li> <li>2. Revizuirea priorităților de dezvoltare personal-profesională în 2019</li> <li>3. Antrenament pentru prezentări în public</li> </ol>	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.	

## **CUM TE ÎNSCRII**

E-mail: [dezvoltare@elisabetastanciulescu.ro](mailto:dezvoltare@elisabetastanciulescu.ro)

Scrie-mi un mesaj care să conțină următoarele – fii cât mai onest/ă!

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 peste 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 ;

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

- 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 !**