

DEZVOLTARE INTEGRATĂ
(personală+profesională+familială+societală),
metoda Elisabeta Stănciulescu
Program de grup, septembrie 2020 – iunie 2021

Calendar

Modulul I: sept. – dec. 2019	Modulul II: martie – iunie 2020
19 sept. 2020	13 martie 2021
3 oct. 2020	27 martie 2021
17 oct. 2020	10 aprilie 2021
31 oct. 2020	24 aprilie 2021
14 nov. 2020	8 mai 2021
28 nov. 2020	22 mai 2021
12 dec. 2020	12 iunie 2021
BONUS : 3 ore sesiune de monitorizare și întreținere; 18 sept. 2021	

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);
- 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.

Tematică

Motto: A ști și a nu face e același lucru cu a nu ști nimic. (proverb japonez)

Notă: Toate temele de mai jos vor fi abordate după o metodă
learning by doing (înveți și făcând, nu doar vorbind despre una sau alta)
și *interleaving* (le împletim în jurul unor acțiuni reale și concrete, nu le abordăm ca „bloc”).



<p>1.</p>	<p>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</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Mindfulness</i> = un set de atitudini și practici simple, sănătoase și productive, rezultate din împletirea între filosofia budistă și cercetarea științifică recentă 2. Ce înseamnă să fii prezent aici și acum = să te concentrezi total și relaxat (<i>mindful</i>) 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) 4. Creier și atenție distributivă (<i>multitasking</i>) 5. Creiere multiple și <i>mindfulness</i> 6. Cum antrenezi concentrarea totală și relaxată aici și acum (<i>mindfulness</i>) 7. Cum asculți <i>mindful</i> <ol style="list-style-type: none"> a. Ascultare, disonanțe cognitive și distorsiuni cognitive b. Ascultare și defensive ale Ego-ului 8. Cum oferi un feedback <i>mindful</i> și constructiv 9. Cum primești <i>mindful</i> un feedback (pozitiv sau negativ)
<p>2.</p>	<p>Factorii esențiali care determină șansele tale în viață, în orice domeniu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Capitalul tău uman: <ol style="list-style-type: none"> a. Sănătatea b. <i>Locus of control</i> : cine/ce îți controlează ție reușitele și viața ? cât ? c. Abordarea apreciativ-constructivă în raport cu tine și cu ceilalți d. Ce și cum comunică: limbaj verbal, limbaj paraverbal, limbaje non-verbale e. Echilibrul emoții – rațiune : autocontrol, automotivare, autoorganizare f. Abilități, competențe, performanțe g. Integritate: valori, atitudini, principii + acțiuni în acord cu ele 2. Capitalul tău social:

	<ul style="list-style-type: none"> a. Relații de încredere și suport : pe cine contezi, în ce situații, în ce fel? b. Grupuri de apartenență și grupuri de referință <p>3. Capitalul tău simbolic: imagine, renume, prestigiu, brand</p>
3.	<p>Unde te blochezi tu ? Ce nu știi încă despre zona ta de confort</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Zona de confort și obișnuințele tale 2. Zona de confort și autenticitatea ta 3. Zona de confort și emoțiile (plăcerile, neplăcerile, atracțiile, respingerile) tale 4. Zona de confort și distorsiunile cognitive 5. Zona de confort și defensivele Ego-ului 6. Zona de confort și nevoia de control (de ce ești <i>control freak</i>) 7. Zona de confort și masochismul psihic (de ce suferi, dar nu reușești să ieși din suferință) 8. Zona de confort și deschiderea ta la învățare / rezistența ta la învățare 9. Zona de confort și alegerile/deciziile tale
4.	<p>Cum poți dezvăța obișnuințele nesănătoase și neproductive și cum îți poți forma obișnuințe noi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Abordarea dinamică-procesuală a sinelui <ul style="list-style-type: none"> a. Neuroplasticitatea b. Minte rigidă (<i>fixed mindset</i>) și mintea flexibilă (<i>growth mindset</i>) c. Învățarea anticipativ-transformatoare 2. Prioritățile și agenda 3. Abordarea contextuală și autodisciplina 4. Abordarea relațională: capitalul social (aliați) 5. Abordarea apreciativ-constructivă și automotivarea
6.	<p>Cum să gestionezi emoțiile și stresul. Inteligența emoțională</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Pachetul emoțional : emoții pozitive și emoții negative 2. Când și cum poți folosi stresul ca să-ți mărești șansele de reușită într-un proiect 3. Cum poți gestiona SCOP (sănătos, constructiv, onest, productiv) stresul <ul style="list-style-type: none"> a. Nevoi supradimensionate și stres. Echilibrarea nevoilor umane profunde b. <i>Ego Film Production</i> și stres. Decentrarea și dezidentificarea c. Competență, performanță și stres d. Creierile multiple și stresul e. Abordarea <i>growth mindset</i> și reducerea stresului f. Abordarea apreciativ-constructivă și reducerea stresului g. Integritatea și reducerea stresului h. Gestiunea timpului/energiei și reducerea stresului i. Comunicarea <i>mindful</i> și reducerea stresului

7.	<p>Care sunt nevoile tale umane cele mai profunde (NUP) și cum reușești echilibrul în viață ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Modele ale nevoilor umane: Maslow, Rick Hanson, Robbins&Madanes, Reiss 2. Modelul Elisabeta Stănciulescu al nevoilor umane profunde (NUP). Introducere 3. Antrenament pentru identificarea NUP proprii 4. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane
8.	<p>Dimensiunea emoțional-atitudinală a NUP :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Echilibrul supraviețuire-plăcere imediată / perpetuare-a lăsa ceva în urmă 2. Echilibrul emoții pozitive / emoții negative 3. Echilibrul Ego confirmat / Ego provocat
9.	<p>Dimensiunea cognitiv-acțională a NUP</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Echilibrul instinct-obișnuințe-zonă de confort / nou-variație-lărgire a limitelor-dezvoltare 2. Echilibrul adevăr-certitudini-securitate-protecție / mister-aventură-risc-creativitate 3. Echilibrul odihnă-relaxare-defocalizare / acțiune-<i>self-efficacy</i>-competență-performanță
10.	<p>Dimensiunea socio-culturală a NUP</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Echilibrul centrare pe sine / decentrare-conectare-contribuție 2. Echilibrul identitate de grup (apartenență-acceptare-aliți) / identitate individuală (poziție-statut-respect) 1. Echilibrul a fi <i>follower</i>-structuri-ghidaj-delegare a autorității / a fi <i>leader</i>-autonomie-libertate-putere 2. Echilibrul corectitudine-dreptate-recunoaștere / recadrare-flexibilitate 3. Antrenament pentru identificarea NUP proprii 4. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane

**Pe curând, cu drag și deschidere mare către autodescoperire onestă
și învățare transformatoare = dezvoltare de profunzime !**