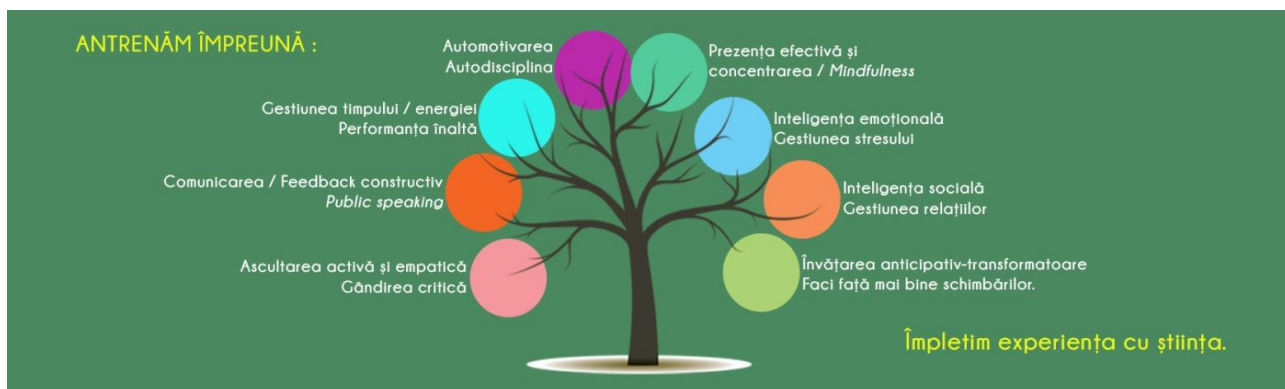


DEZVOLTARE INTEGRATĂ

(personală + profesională + pentru cuplu/familie + pentru contribuție socială),
metoda Elisabeta Stănciulescu

Program de grup, septembrie 2020 – iunie 2021



Calendar

Acest program începe în 19 septembrie 2020 și cuprinde mai mult de 80 ore de lucru efectiv în grup, la care se pot adăuga sesiuni individuale, în funcție de solicitările fiecărui participant.

Toate sesiunile de grup se vor desfășura sâmbăta.

Alternăm lucrul on-line cu întâlnirile față în față.

Dacă întâlnirile față în față nu sunt posibile, ele vor fi transferate on-line.

Sesiunile on-line vor dura de la 10:00 la 14:00+ , cu o pauză sau două, în funcție de fluctuațiile atenției (+ înseamnă o anumă flexibilitate, e posibil să depășim orele respective, în funcție de cum vor „curge” conversațiile și exercițiile).

Sesiunile față în față vor dura de la 10:00 la 17:00+ (cu două pauze „de cafea”, pauză pentru masa de prânz și *napping*).

Modulul I (sept. – dec. 2020)	Modulul II (martie – iunie 2021)
19 sept. 2020 – față în față	13 martie 2021 – față în față
26 sept. 2020 – on-line	20 martie – on-line
3 oct. 2020 – PAUZĂ	27 martie 2021 – PAUZĂ
10 oct. 2020 – față în față	3 aprilie 2021 – față în față
17 oct. 2020 – on-line	10 aprilie 2021 – on-line
24 oct. 2020 – PAUZĂ	17 aprilie 2021 – PAUZĂ
31 oct. 2020 – față în față	24 aprilie 2021 – față în față
7 nov. 2020 – on-line	2 mai 2021 – PAUZĂ
14 nov. 2020 – PAUZĂ	8 mai 2021 – on-line
21 nov. 2020 – on-line	15 mai 2021 – on-line

Dezvoltare integrată, metoda Elisabeta Stănciulescu

Școala pentru performanță, integritate și echilibru – <http://elisabetastanciulescu.ro>

28 nov. 2020 – față în față	22 mai 2021 – față în față
5 dec. 2020 – PAUZĂ	29 mai 2020 – PAUZĂ
12 dec. 2020 – on-line	12 iunie 2021 – on-line
BONUS : Sesiune de întreținere – ianuarie 2021 – on-line Sesiune de monitorizare și întreținere – 18 sept. 2021	

Programul zilei:

- ne întâlnim începând cu ora 9:30, la o cafea bună, cu emoții, gânduri și vorbe bune; ca să interacționăm, să ne familiarizăm unii cu alții și să ne împrietenim;
- începem să lucrăm efectiv la ora 10:00 ;
- prima sesiune de lucru: 90+ minute;
- pauză 15-20 minute ;
- a doua sesiune de lucru: 90+ minute ;
- (pentru întâlnirile față în față) pauză de masă + scurtă plimbare: o oră (de la 13:00+ la 14:00+);
- (pentru întâlnirile față în față) *napping*: 20 minute ;
- (pentru întâlnirile față în față) a treia sesiune de lucru: 90 + minute ;
- (pentru întâlnirile față în față) pauză 15-20 minute ;
- (pentru întâlnirile față în față) a patra sesiune de lucru : 90+ minute.

Tematică

Notă: Toate temele de mai jos vor fi abordate după o metodă *learning by doing* (= facem, ne concentrăm pe *antrenament*, nu pe „teorie” și pe „vorbim despre”) și *interleaving* (= împletim idei diferite în jurul unor situații reale și concrete de viață și în jurul antrenamentelor, nu abordăm nicio temă ca „bloc”).

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

1.	<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>)
-----------	--

	<p>7. Cum asculți <i>mindful</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Ascultare, disonanțe cognitive și distorsiuni cognitive Ascultare și defensive ale Ego-ului <p>8. Cum oferi un feedback <i>mindful</i> și constructiv</p> <p>9. Cum primești <i>mindful</i> un feedback (pozitiv sau negativ)</p>
2.	<p>Factorii esențiali care determină șansele tale în viață, în orice domeniu</p> <ol style="list-style-type: none"> Capitalul tău uman: <ol style="list-style-type: none"> Sănătatea <i>Locus of control</i> : cine/ce îți controlează ție reușitele și viața ? cât ? Abordarea apreciativ-constructivă în raport cu tine și cu ceilalți Ce și cum comunică: limbaj verbal, limbaj paraverbal, limbaje non-verbale Echilibrul emoții – rațiune : autocontrol, automotivare, autoorganizare Abilități, competențe, performanțe Integritate: valori, atitudini, principii + acțiuni în acord cu ele Capitalul tău social: <ol style="list-style-type: none"> Relații de încredere și suport : pe cine contezi, în ce situații, în ce fel? Grupuri de apartenență și grupuri de referință Capitalul tău simbolic: imagine, renume, prestigiu, brand
3.	<p>Unde te blochezi tu ? Ce nu știi încă despre zona ta de confort</p> <ol style="list-style-type: none"> Zona de confort și obișnuințele tale Zona de confort și autenticitatea ta Zona de confort și emoțiile (plăcerile, neplăcerile, atracțiile, respingerile) tale Zona de confort și distorsiunile cognitive Zona de confort și defensivele Ego-ului Zona de confort și nevoia de control (de ce ești <i>control freak</i>) Zona de confort și masochismul psihic (de ce suferi, dar nu reușești să ieși din suferință) Zona de confort și deschiderea ta la învățare / rezistența ta la învățare Zona de confort și alegerile/deciziile tale
4.	<p>Cum poți dezvăța obișnuințele nesănătoase și neproductive și cum îți poți forma obișnuințe noi ?</p> <ol style="list-style-type: none"> Abordarea dinamică-procesuală a sinelui <ol style="list-style-type: none"> Neuroplasticitatea Mintea rigidă (<i>fixed mindset</i>) și mintea flexibilă (<i>growth mindset</i>) Învățarea anticipativ-transformatoare Prioritățile și agenda Abordarea contextuală și autodisciplina Abordarea relațională: capitalul social (aliați)

	5. Abordarea apreciativ-constructivă și automotivarea
6.	<p>Cum să gestionezi emoțiile și stresul. Inteligența emoțională</p> <ol 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 <ol 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-atiudinală 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

<ol style="list-style-type: none">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-putere2. Echilibrul corectitudine-dreptate-recunoaștere / recadrare-flexibilitate3. Antrenament pentru identificarea NUP proprii4. Antrenament pentru identificarea NUP ale altor persoane
--

Vino cu drag și deschidere mare către autodescoperire onestă
și învățare transformatoare = dezvoltare de profunzime
și îți garantez că vei obține rezultate pe care nici nu le poți gândi acum.

Pe curând !