

# PERSONAL MASTERY JOURNEY



## Un program creat pentru oameni, indiferent de rolul lor în companie

Ultimii ani ne-au adus o mulțime de provocări, schimbări și chiar incertitudine și ne-au provocat să ne punem întrebări despre modul în care trăim și muncim.

Acest program a apărut dintr-o nevoie personală a oamenilor din Trend și a participanților din companiile parteneri în călătoriile de învățare și dezvoltare de a-și (re)găsi motivația și starea de bine și de a reduce stresul.

**TREND**

## De ce un astfel de program?

În discuțiile individuale și de grup am identificat nevoia de a reduce efortul și consumul la nivel profesional și personal împreună cu regăsirea motivației și dorinței de a ne urma țelurile, aspirațiile.

Apoi, la nivel de leadership, pe lângă focusul pe procese, proiecte și obținerea rezultatelor, există o accentuare a nevoii de abordare umană în interacțiunea cu membrii echipelor și de a conștientiza impactul pe care liderii îl au asupra comportamentelor oamenilor din jurul lor.

Știm că rezultatele companiilor sunt generate de comportamentele uzuale, repetate ale oamenilor; tocmai din acest motiv este crucial ca liderii să practice și să încurajeze comportamente constructive în organizație, care să genereze o cultură sănătoasă, conexiuni și apartenență, rezultate și performanță.

În cele patru module din Personal Mastery Journey integrăm concepte, instrumente și cercetări recente pe care le folosim pentru a ghida participanții:

- ☞ Să își descopere modul propriu de a gândi și care este sursa acțiunilor lor.
- ☞ Să exploreze modalități practice de a atenua stresul, adoptând mici obiceiuri care îi ajută să (re)umple „rezervorul” fizic și mental necesar pentru starea de bine - antrenarea rezilienței personale.
- ☞ Să adopte comportamente care contribuie la construirea relațiilor interpersonale dorite.

Pe parcursul programului participanții vor primi recomandări de podcasturi, cărți, articole care susțin integrarea aspectelor discutate în fiecare modul. De asemenea, ei pot opta pentru sesiuni de consiliere în care facilitatorii ghidează punerea în aplicare a planului de dezvoltare individuală.



## Ce au participanții de câștigat?

- ✎ Învață să conștientizeze și să gestioneze propriile gânduri, emoții și comportamente cu înțelegere și acceptare.
- ✎ Identifică și accesează calități și resurse de care au nevoie pentru a-și construi, pas cu pas, reziliența personală necesară în situații de stres sau presiune.
- ✎ Își antrenează mindsetul necesar pentru a determina schimbări pozitive și productive ale propriilor obiceiuri.
- ✎ Explorează importanța alegerilor conștiente privind stilul de viață
- ✎ Rămân echipați la finalul programului cu sugestii detaliate și un plan de acțiune care le pot influența optim comportamentul în toate domeniile vieții: stare de bine, relații, carieră, sănătate.

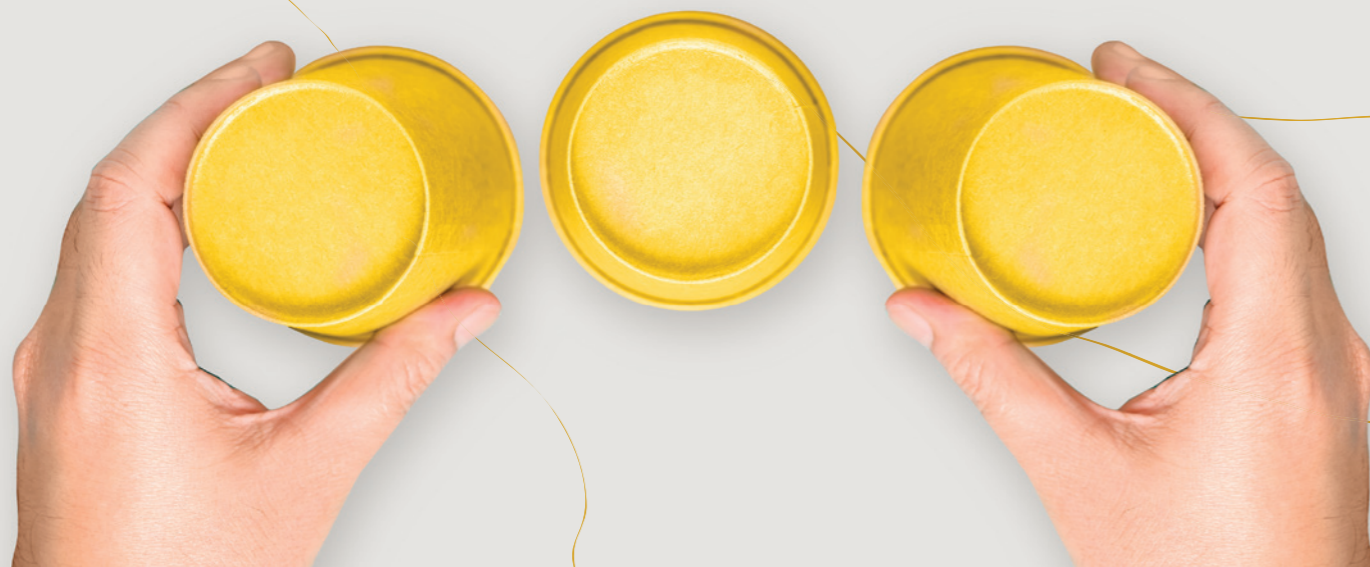
## Ce are organizația de câștigat?

- ✎ Cultivă și încurajează în mod conștient comportamente care duc la sporirea productivității ca urmare a relațiilor bazate pe acceptare, cooperare și înțelegere între membrii echipelor.
- ✎ Stimulează un proces de autodesoperire, evoluție și schimbare atât la nivel individual cât și la nivelul întregii organizații.
- ✎ Dezvoltă o abordare constructivă a conflictelor în echipă, prin extinderea perspectivei proprii în interacțiuni.
- ✎ Îmbunătățește angajamentul și motivarea oamenilor prin preocuparea către creșterea și dezvoltarea lor.



## CUI SE ADRESEAZĂ PROGRAMUL DE PREGĂTIRE „PERSONAL MASTERY JOURNEY”?

**Oricărui membru al organizației, indiferent de rolul actual - manager sau contributor individual.**



# CĂLĂTORIE ÎN 4 MODULE:

## 1 LIFE STYLE INVENTORY (LSI)1

La începutul programului, fiecare participant descoperă propriile puncte tari (specifice zonei constructive) și aspecte de dezvoltat (din dimensiunea defensivă), urmare a autoevaluării comportamentale.

Dezvoltat și cercetat pe parcursul a 50 de ani, LS11 (Human Synergistics) măsoară 12 stiluri sau tipare de gândire specifice care pot să contribuie la eficacitatea personală sau să o inhibe.

Participanții au acces, prin intermediul acestui instrument, la un model cantitativ de analiză a conceptului de sine, a stilurilor de gândire și atitudinilor care le generează comportamentul, influențează relațiile cu ceilalți și modul în care rezolvă probleme sau iau decizii.

## 2 INTENȚIE VERSUS IMPACT

Pe baza modelului „de la stimul la răspuns” participanții își explorează propriile comportamente în situații din realitatea zilnică generatoare de stres, presiune sau conflicte. Este un modul care îi pune în poziția de a experimenta direct diferențele de interpretare a unui eveniment și impactul rezultat, în consecință. Printr-o serie de întrebări preluate din zona de coaching, participanții sunt provocați să investigheze:

- ❧ ce le poate corupe interpretarea
- ❧ ce nevoi sau acțiuni le oferă ca indicii emoțiile identificate
- ❧ ce pot face concret, în mod voluntar, pentru a deturna reacția pe moment
- ❧ cum deschid unghiul de interpretare și rescriu povestea pe care și-o spun despre ceea ce percep
- ❧ cum exprimă ce simt și gândesc, fără învinovățire sau blamare.

## 3 NEUROPLASTICITATEA ȘI STAREA DE BINE

Este un modul despre factorii care ne afectează energia fizică și mentală și importanța alegerilor conștiente referitoare la stilul de viață – somn, mișcare, nutriție și relaxare.

Participanții descoperă metoda de configurare a micilor obiceiuri benefice pe care decid să le includă în rutina zilnică.

Exersează câteva tehnici de detensionare eficiente, aplicabile și într-o pauză scurtă.

Ei explorează apoi diferența dintre motivarea cu blândețe și cea generată de presiunea lui „Trebuie!” pentru adoptarea noilor comportamente și îndreptarea în direcția dorită.

## 4 SUPERPUTERI PENTRU ANTRENAREA REZILIENȚEI

Este un modul în care participanții construiesc încredere, (re)descoperă și își pun în valoare potențialul propriu.

Prin intermediul Values in Action (VIA) Inventory of Strengths sunt evidențiate calitățile care definesc o persoană și o fac să fie cea mai bună versiune a sa – în opoziție cu a ne concentra pe ce este în neregulă cu el/ea. Participanții sunt ghidați să descopere modul optim de folosire a calităților pe care le manifestă natural, simțindu-se energizați și învigorati atunci când le exprimă.

De asemenea, exersează recunoașterea și aprecierea punctelor forte ale celor cu care interacționează și experiențele pozitive din realitatea proprie.

La final, fiecare participant își construiește un plan de dezvoltare care integrează comportamentele și obiceiurile benefice pe care le păstrează și cultivă în continuare, cât și cele la care renunță.

# CONSULTANȚII NOȘTRI

## ANA-MARIA MORARU

Ana-Maria este un consultant cu experiență ridicată în proiectele de dezvoltare personală și coaching individual. Lucrează, în calitate de consultant senior și coach, pe partea de conștientizare, depășirea barierelor și creșterea dimensiunii constructive, la nivel de individ și echipă.



## Andrei Dodan

Andrei este un consultant cu experiență în proiecte legate de dezvoltare personală. În cadrul sesiunilor individuale sau de grup, facilitează conștientizarea stilurilor personale de gândire sau de atitudine și manifestarea lor în comportamente constructive pentru rezultate, relații și o stare interioară mai bună. Facilitează programe de dezvoltare a competențelor de comunicare și *Customer Care*.



## Roxana Mițu

Roxana are expertiză de consultant în arii legate de customer service și HR. Lucrează, în calitate de consultant și coach, cu echipe de management și specialiști de resurse umane pentru a asigura legătura coerentă între leadership și management. Ajută echipele să-și definească și să implementeze cele mai potrivite modele de lucru cu clientul.



## DETALII ADMINISTRATIVE

- ❧ Număr maxim de participanți/grupă: 12.
- ❧ Fiecare modul durează: offline 6 ore, online 4 ore.
- ❧ În varianta offline sunt incluse: sală, coffee breaks & prânz.