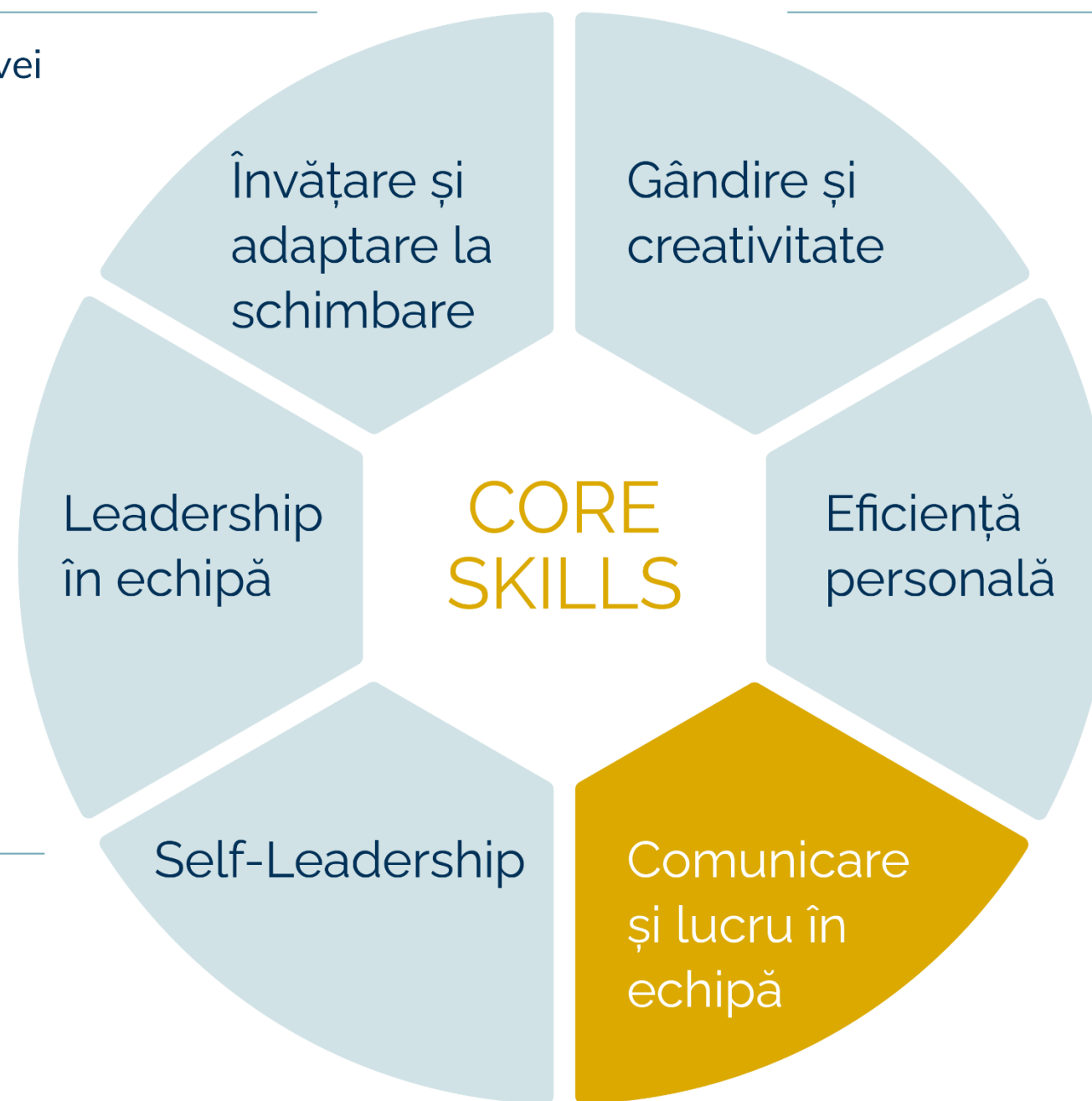


-
1. Gândire flexibilă. Schimbarea perspectivei
 2. Mentalitate de creștere
 3. Gestionarea noului
 4. Gestionarea propriei dezvoltări

-
1. Organizational awareness
 2. Relaționare și schimb de informații
 3. Persuasiune
 4. Negociere

-
1. Orientare către rezultat
 2. Luarea deciziei
 3. Auto-motivare și autonomie
 4. Gestionarea obstacolelor
 5. Gestionarea incertitudinii
 6. Inițiativă și inovație



-
1. Gândire critică
 2. Creativitate
 3. Gestionarea complexității
 4. Gândire sistemică

-
1. Respectarea angajamentelor
 2. Gestionarea timpului și prioritizare
 3. Capacitatea de a lucra agil
 4. Responsabilitate și asumare

-
1. Empatie
 2. Ascultare activă – adresarea de întrebări
 3. Oferirea și primirea feedbackului
 4. Solicitarea și oferirea sprijinului
 5. Claritate, concizie și structură în comunicare
 6. Vorbire în public
 7. Colaborare și incluziune
 8. Gestionarea conflictelor

Comunicare și Lucru în Echipă

Connect with Heart



Empatie: Abilitatea de a înțelege emoțiile și nevoile altora și de a acționa într-un mod înțelegător, atent, oferind sprijin emoțional.



Subiecte Abordate

- Bariere în manifestarea empatiei;
- Beneficiile empatiei;
- Ce este și ce nu este empatia;
- Ascultarea empatică;
- Discutarea emoțiilor celorlalți;
- Tehnici de dezvoltare a empatiei.



Ce Învăță Participanții

- Cum să asculte empatic.
- Cum să arate acceptare și înțelegere față de emoțiile altora.
- Cum să evite comportamentele neconstructive – invalidarea, identificarea, supra-poziționarea etc.



Metodologie

- Exerciții în perechi – O experiență puternică de învățare;
- Discuții în plen;
- Exercițiu de ascultare empatică;
- Tehnici de dezvoltare a empatiei.

Logistică

- 1 modul x 0,5 zile
- 12 – 15 persoane
- Livrare în sală

Comunicare și Lucru în Echipă

Listen Up!



Ascultare Activă – Adresarea Întrebărilor: Abilitatea de a pune întrebări care să elicită informații utile pentru a spori înțelegerea sau a influența desfășurarea discuției, ascultând cu atenție răspunsurile pentru conținutul lor rațional.



Subiecte Abordate

- Bariere în ascultarea activă;
- Beneficiile ascultării;
- Pregătește-te să asculți;
- Comportamente de ascultare activă.



Ce Învăță Participanții

- Cum să genereze încredere și deschidere prin ascultare.
- Ce îi împiedică să asculte în situații normale și tensionate.
- Cum să se auto-gestioneze pentru a putea asculta.
- Cum să demonstreze ascultarea activă.



Metodologie

- Exerciții în perechi – Just listen!
- Discuții urmate de concluzii;
- Introspecție urmată de sharing;
- Plan de acțiune.

Logistică

- 1 modul x 0,5 zile
- 12 – 15 persoane
- Livrare în sală

Comunicare și Lucru în Echipă

Clear Talk



Claritate, Concizie, și Structura în Comunicare: Abilitatea de a comunica o cantitate mare de informații într-un mod concis și relevant.



Subiecte Abordate

- Obiectivul comunicării;
- Selectarea informației;
- Organizarea și prezentarea informației;
- Nivelul de detaliu.



Ce Învăță Participanții

- Cum să-și clarifice propriul obiectiv în comunicare.
- Cum să înțeleagă obiectivele receptorului.
- Cum să aleagă ce informații să transmită și ce să omită.
- Cum să aleagă nivelul potrivit de detaliu.
- Cum să-și structureze mesajul/speech-ul pentru a fi clar și ușor de urmărit.
- Cum să-și aleagă cuvintele.



Metodologie

- Exercițiu experiențial – No signal;
- Studiu de caz;
- Plan de acțiune.

Logistică

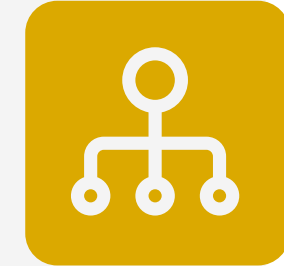
- 2 module x 0.5 zile
- 12 – 15 persoane
- Livrare în sală

Comunicare și Lucru în Echipă

Give & Get Feedback



Acordarea și Primirea Feedback-ului: Abilitatea de a oferi opinii și sugestii profesionale, precum și de a primi astfel de input-uri de la ceilalți într-un mod calm, reflectiv și constructiv.



Subiecte Abordate

- Beneficiile feedback-ului;
- Bariere în oferirea feedback-ului;
- Pași în oferirea feedback-ului;
- Principii în oferirea feedback-ului;
- Bariere în acceptarea feedback-ului;
- Principii în primirea feedback-ului;
- Solicitarea feedback-ului.



Ce Învăță Participanții

- Cum să îmbunătățească relațiile și rezultatele prin feedback.
- Cum să prevină barierele în oferirea feedback-ului.
- Cum să se asigure că cealaltă persoană este pregătită să primească feedback.
- Cum să ofere feedback util.
- Cum să ofere feedback delicat păstrând relația intactă.
- Cum să primească feedback și să-l utilizeze.
- Cum să solicite feedback pentru a primi informații utile.



Metodologie

- Învățare experiențială – Treasure hunters;
- Introspecție urmată de sharing;
- Exerciții în perechi;
- Plan de acțiune.

Logistică

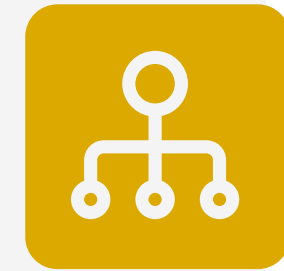
- 2 module x 0.5 zile
- 12 – 15 persoane
- Livrare în sală

Comunicare și Lucru în Echipă

Share Support



Solicitarea și Acordarea de Suport: Abilitatea de a percepe și de a înțelege nevoile și așteptările colegilor, de a le oferi suport și de a cere suport prin transmiterea unor cerințe și așteptări clare.



Subiecte Abordate

- Beneficii în acordarea și primirea suportului;
- Bariere în acordarea și primirea suportului;
- Solicitarea suportului;
- Oferirea suportului;
- Capcane în oferirea suportului.



Ce Învăță Participanții

- Ce îi împiedică să ceară suport.
- Cum să ceară suport.
- Cum să înțeleagă o cerere și să răspundă la ea.
- Când și cum să refuze o cerere.
- Cum să evite supraprotejarea altora.



Metodologie

- Exercițiu experiențial – Who's the Best?
- Introspecție urmată de sharing;
- Exerciții în perechi;
- Exerciții individuale;
- Plan de acțiune.

Logistică

- 2 module x 0.5 zile
- 12 – 15 persoane
- Livrare în sală

Comunicare și Lucru în Echipe

Speak to Have Them Listen



Public Speaking: Abilitatea de a transmite mesaje și emoții dorite către toate tipurile de audiență, alegând cuvintele, tonul și gesturile potrivite.



Subiecte Abordate

- Încrederea de sine în susținerea prezentărilor;
- Non-verbal;
- Voce;
- Cuvinte.



Ce Învăță Participanții

- Care sunt punctele lor forte și oportunitățile de îmbunătățire.
- Care este stilul lor actual de prezentare.
- Cum să decidă cel mai bun stil de prezentare prin analizarea audienței și a ocaziei.
- Cum să-și aleagă cuvintele.
- Cum să folosească vocea și indicii non-verbali pentru a susține mesajele verbale.



Metodologie

- Prezentări urmate de analiză și feedback;
- Plan de acțiune.

Logistică

- 2 module x 0.5 zile
- 12 – 15 persoane
- Livrare în sală

Comunicare și Lucru în Echipă

Include and Thrive



Colaborare și Incluziune: Abilitatea de a colabora cu alții pentru a atinge obiective comune și de a contribui la un mediu în care, indiferent de circumstanțele personale sau orientare, oamenii iau în considerare nevoile și dorințele celorlalți, simt că se pot baza pe alții și iau decizii împreună.



Subiecte Abordate

- Obiective individuale vs. obiective de echipă;
- Impactul colaborării și al asumării responsabilității;
- Sentimentul de apartenență și siguranța psihologică;
- Constructorii și sabotorii siguranței psihologice;
- Comportamente incluzive;
- Eliminarea bias-urilor;
- Ascultarea și înțelegerea nevoilor și limitelor;
- Exprimarea nevoilor și limitelor;
- Prevenirea tensiunilor și negocierea aliniamentului în soluții.



Ce Învăță Participanții

- Cum să genereze sentimentul de apartenență.
- Cum să construiască un mediu de echipă sigur din punct de vedere psihologic.
- Cum să ofere tuturor colegilor spațiu pentru a se exprima.
- Cum să identifice și să elimine prejudecățile personale.
- Cum să înțeleagă nevoile tangibile și intangibile ale colegilor.
- Cum să-și exprime nevoile și limitele personale.
- Cum să respecte limitele colegilor.
- Cum să ia în considerare nevoile altora în luarea deciziilor.
- Cum să gestioneze nevoile conflictuale.



Metodologie

- Exercițiu experiențial – Who is who?
- Exercițiu experiențial - The Decision;
- Exerciții individuale;
- Plan de acțiune.

Logistică

- 3 module x 0.5 zile
- 12 – 15 persoane
- Livrare în sală

Comunicare și Lucru în Echipă

Conflict Crushers



Gestionarea Conflictelor: Abilitatea de a identifica, de a aduce la suprafață și de a rezolva conflictele într-un mod care generează progres și promovează dinamica pozitivă a echipei.



Subiecte Abordate

- Tipuri de conflicte;
- Emoții într-un conflict;
- Alinierea perspectivelor;
- Găsirea soluțiilor.



Ce Învăță Participanții

- Cum să aducă la suprafață conflictele ascunse și să le gestioneze.
- Cum să-și gestioneze propriile emoții și pe cele ale altora în timpul conflictelor.
- Cum să alinieze perspectivele.
- Cum să găsească o soluție agreată de ambele părți.



Metodologie

- Exercițiu experiențial – The Union;
- Exercițiu experiențial – The Detective;
- Exerciții individuale;
- Plan de acțiune.

Logistică

- 2 module x 0.5 zile
- 12 – 15 persoane
- Livrare în sală