

Csúcsformában-csúcsteljesítmény. Személyiségfejlesztő szeminárium

**Egészségügyi szakdolgozóknak: 32 kreditpont
ESZTB 2635/2011**

Célcsoport: ápolás, csecsemő és gyermekápolás, diabetológiai szakápolás, egészségügyi gyakorlatvezetés, egészségügyi menedzsment, egészségügyi szakoktatás, életmód-tanácsadás, felnőtt intenzív szakápolás, fizioterápia, fogászat, foglalkozás-egészségügyi szakápolás, fogtechnika, gyermek intenzív szakápolás, gyógyszer ellátás, gyógytorna, hospice szakápolás, kardiológia, képalkotó diagnosztika, közegészségügy járványügy, közösségi szakápolás, masszázs, műtőszolgálat, onkológiai szakápolás, ortopédia, prevenció, pszichiátriai szakápolás, pulmonológia, rehabilitáció, röntgen, sürgősségi ellátás/ápolás, szülészet

**Képzés helye: Touring Hotel
Budapest III. kerület, Pünkösdfürdő u. 38.**

2012.06.08-10. (péntek, szombat, vasárnap)

Részvételi díj: 30.000 Ft (szállást és étkezést nem tartalmaz)

Bevezetés

Kipróbált, bizonyított módszerek, és technikák alapján készült ez az izgalmas személyiség fejlesztő program. A résztvevőkkel megtanítjuk, hogyan legyenek még pozitívabbak, még fókuszáltabbak, még hatékonyabbak munkájuk és magánéletük minden területén. Mindenki sikere legalább 80%-ban, vagy még nagyobb arányban mentális. Az elért teljesítményt elsősorban az határozza meg, hogy hogyan gondolkodik Önmagáról, életéről, és az Önt körülvevő emberekről. Aki képes megváltoztatni gondolkodásának minőségét, megváltoztatja mindannak a minőségét, amit tesz. Ebben a képzésben a hallgatók elméletben és gyakorlatban megtanulják a személyiségfejlesztés azon elemeit, amelyet beépítve a mindennapi munkájukba sikeresen kamatoztatják azokat.

Időrendi ütemezés:

2011.06.08. (péntek)	13.00-tól 16.00-ig
2011.06.09. (szombat)	09.00-tól 16.00-ig
2011.06.10. (vasárnap)	09.00-tól 15.00-ig

Előadó, tréner:

Dr. Boross Ottília pszichológus, egyetemi adjunktus PPKE BTK Pszichológiai Intézet

Részletek a továbbképzés programjából....

Mentális törvények a kiemelkedő teljesítmény eléréséhez

Bevezetés:

A különböző korokban a valaha élt legnagyobb gondolkodók kutatták és tanulmányozták a boldogság, a jólét és csúcsteljesítmény mögött rejlő törvényeket és elveket. Ma már tudjuk, hogy az átlagember, sokkal több tehetséggel és képességgel rendelkezik, mint amennyit korábban valaha is felhasznált.

A tréning a legfontosabb mentális törvényekről szól, melyek közül némely több, mint 5000 évre nyúlik vissza.

Megtanítjuk a résztvevőkkel, hogyan kell alkalmazni ezeket a törvényeket és elveket az élet minden területén. A résztvevők elsajátítják, hogyan érhetnek el csúcsteljesítményt munkájukban.

Tananyag:

- Mi az, ami különbséget tesz és megkülönböztet más emberektől?
- Hogyan hozhatod létre világodat saját gondolkodásoddal?
- A mentális jólét és az erős személyiség kulcsa.
- Az elv, amely legtöbb ember életét irányítja.
- Az emberi sors „Vastörvénye”
- Hiteid miért határozzák meg valóságodat?
- Elvárásaid hogyan válnak önmegvalósuló próféciáddá?
- Miért és hogyan vonzol bizonyos típusú embereket és körülményeket magadhoz?

Alkalmazási gyakorlatok

Vegyük kezünkbe sorsunkat!

Bevezetés:

A belső felelősségvállalás és a cselekvéskészség mentalitása a cselekvés-elhárítással szemben közös jellemzője minden magas szinten teljesítő embernek. Azáltal, hogy felelősséget vállal életéért és mindenért, ami vele történik, kifejleszt egy „kontroll-érzetet”, amely pozitívabbá, kreatívabbá és fókuszáltabbá teszi élete minden területén.

A résztvevők egy sor konkrét ötletet sajátíthatnak el, melyet felhasználhatnak, hogy életük minden területe fölött átvegyék az irányítást. Meg fogják tanulni a magas szinten felelősséget vállaló emberek jellemzőit és tulajdonságait, és azt, hogy beállítódásuk megváltoztatásával hogyan válhatnak saját életüknek elsődleges alakító tényezőjévé.

Tananyag:

- A cselekvéskészség és a cselekvés-elhárítás közötti különbség.
- Hogyan tegyünk szert nagyobb személyes irányítás és erő-érzetre?
- Hogyan jutunk el az éretlenségtől az érettségig?
- A történelem kihíváskezelés-elmélete, és annak alkalmazása saját élettörténetünkre.
- A felelősségvállalás és a felelőség nem vállalása közötti különbség, és ahogy ez társadalmunkra hat.
- Miért kötelező és nem tetszőleges a személyes felelősségvállalás?
- A teljes felelősséget vállaló egyén jellemzői.

Alkalmazási gyakorlatok

Érzelmeink irányítása

Bevezetés:

Az igazán sikeres, boldog emberek uralják érzelmeiket. Nyugodtak, magabiztosak, pozitívak, összeszedettek mindenben. Realistán, objektíven tekintenek magukra és az életre, nem aggódnak, nem félnek, nem izgulnak.

A résztvevők elsajátítják, hogyan irányítsák érzelmeiket. Megtanulják, hogyan vegyék át a teljes irányítást belső érzelmeik fölött, hogy pozitívabban és hatékonyabban tudják magukat kifejezni mindenben. Megtanulják a megbocsátás elvének fontosságát, és azt, hogy ennek életünk minden területén történő alkalmazásával hogyan válhatnak boldogabb és hatékonyabb emberré.

Tananyag:

- Hogyan tudunk teljes irányításra szert tenni érzelmeink fölött?
- A negatív érzelmek eredete, és elsősorban hogyan tanuljuk meg őket.
- A mindenféle negatív érzélem fő oka.
- A büntudat és az érdemtelenység érzésének gyökerei, és hogyan szabadulhatunk meg tőlük.
- A büntudat tudatalatti érzésének fő figyelmeztető jelei, és hogyan ismerhetők fel ezek.
- Egy ötrészes formula az érdemtelenység visszahúzó érzésének megszüntetésére.
- A megbocsátás fontossága, és hogyan tegyük azt életünk szerves részévé.

Alkalmazási gyakorlatok

Énképünk megváltoztatása

Bevezetés:

Minden változás, minden javulás külső életében énképének változásával kezdődik, és annak javulásával végződik.

Énképét úgy változtathatja meg, ahogyan egy új adag utasítást programoz be a számítógépébe. Egy sor mentális eszközt és utasítást használ, hogy megváltoztassa azt, ahogyan önmagáról gondolkodik, és önmagával kapcsolatban érez. Amint végiggondolja és érzi a változásokat, beállítódásai, hitei és elvárásai is változnak. Viselkedése kezdi tükrözni kívülről azt a valakit, akivé belülről válik.

Énképe egész eddigi élete folyamán alakult ki, egy sor „adatbevitel” eredményeként. Megduplázhatja ezen adatbevitelt, ha teljes mértékben átveszi az irányítást az olyan új ötletek és információk minősége és mennyisége fölött, amelyeket tudatalattijába beenged. Azáltal, hogy szándékosan és szisztematikusan olyan szavakkal, képekkel, gondolatokkal és érzelmekkel programozza önmagát, amelyekre vágyik, teljesen az Ön irányítása alá kerül saját személyiségének és temperamentumának alakítása és fejlesztése.

A résztvevők egy sor, hatásos technikát fognak elsajátítani, amelyet felhasználhatnak énképük jobbításához.

Tananyag:

- Mi az a három lépés, amely szükséges énképünk megváltoztatásának elkezdéséhez?
- Hogyan használjuk a verbalizálás erejét új, kívánatos lényünk megfogalmazásánál?
- Mi az a fő tényező, amely érzelmeinket meghatározza a nap minden percében?
- Hogyan tervezzünk meg olyan megerősítéseket, melyek potenciális képességeinket korlátlaná teszik?
- Hogyan használjuk ki tudatalatti elménk teljes erejét?
- Mi a tudatalatti elménk ereje, és a személyiségváltozás kritikus meghatározója?

Alkalmazási gyakorlatok

A változás kihívásai

Bevezetés:

A legfontosabb egyedüli tényező, amely ma az emberek életét befolyásolja a változás mértéke. Több, életüket befolyásoló döntést hoznak egy év alatt, mint nagyszüleik egész életükben.

A változás mértéke nem szabadon választható. A jövő sikeres emberei azok lesznek, akik kifejlesztették azt a képességet, hogy magabiztosan és sikeresen működjenek egy minden korábbinál gyorsabb változás világában.

Minden területen azok a leghatékonyabb emberek, akik egy sor módszert, technikát és stratégiát alkalmaznak azért, hogy kezelni tudják a változást, melyet nem tudnak lelassítani, de még megjósolni sem. Amikor elsajátítják és alkalmazzák ugyanezeket az eszközöket és technikákat, pozitívabbnak, magabiztosabbnak érzik magukat, és jobban urai lesznek életük minden területének.

Alkalmazási gyakorlatok

Pályafutásunk menedzselése

Bevezetés:

A munka világa drasztikusan megváltozott az utóbbi néhány évben, és ez a változás már sosem fordul vissza.

A résztvevők olyan kritikus fontosságú ötleteket, módszereket és technikákat sajátíthatnak el, melyeket a leghatékonyabb emberek alkalmaznak gazdaságunk minden területén. Megtanulják majd, hogyan vállalhatnak teljes felelősséget saját pályafutásukért, és hogyan nyújtsanak maximális hozzájárulást mind önmaguk, mind munkahelyük irányában minden tevékenységében.

Tananyag:

- Hogyan vállaljunk felelősséget pályafutásunkért aktív életünk hátralévő részében.
- Hogyan váljunk értékesebbé önmagunk és cégünk számára.
- Hogyan használjuk állásunkat lehetőségként a tőlünk telhető legjobb teljesítésre.
- Hogyan állapítsuk meg és fejlesszük alapértékeinket a jelen és a jövő érdekében.
- Hogyan váljunk nélkülözhetetlenné jelenlegi munkaadónk számára.
- Az önfejlesztési terv négy kulcsa, és hogyan használjuk őket életünk minden területén.

Alkalmazási gyakorlatok

A stressz és a feszültség kiküszöbölése

Bevezetés:

Az a képesség, hogy megtaláljuk életünkben a főbb stresszforrásokat, és azután kompetensen és hatékonyan kezeljük őket, jobban hozzájárulhatnak az egyén hatékonyságához, mint bármely más készség.

A világegyetem „Vastörvénye” az Ok-okozat Törvénye. Életében a konkrét stresszeknek konkrét okai vannak. Amikor megtanulják megtalálni a konkrét okokat, és aztán semlegesíteni azokat az okokat, olyan módszereket használva, melyeket sok más sikeres ember régóta használ, akkor alacsony stressz-szinttel rendelkező, csúcsteljesítményt nyújtó személlyé válnak.

Ebben a blokkban megtanulják, mi az oka az általuk tapasztalt összes stressz, aggodalom és feszültség nagy százalékának. Egyszerű, hatásos, bizonyított technikákat és módszereket fognak elsajátítani, hogy megszüntessék a stresszforrásokat, s így nagyobb kontroll-érzetet és személyes erőt biztosítsanak maguknak.

Tananyag:

- A stressz elsődleges okai.
- Hogyan fejlesszünk ki „ellenálló személyiséget”?
- Hogyan váljunk önmagunk pszichoterapeutájává?
- Hogyan találjuk meg és szüntessük meg életünk fő stresszforrásait?
- Egy bevált technika a kudarcból való félelem semlegesítésére.
- Megoldás az „A típusú” viselkedésre.
- Hogyan kezeljük a tagadást, és hogyan semlegesítsük a haragot?

Alkalmazási gyakorlatok

Kreativitásunk felszabadítása

Bevezetés:

A kreativitás felszabadítása ugyanúgy készség, mint a kerékpározás vagy a gépími tudás. Olyasvalami, amit ismétlés és gyakorlás útján el lehet sajátítani. Minden területen azok a sikeres emberek, akik az átlagembernél messze jobban kihasználják velük született kreativitásukat.

Ha rendelkezésre állnak a megfelelő számjegyek, mégpedig a megfelelő sorrendben, ki tud nyitni bármilyen kombinációs zárat. Amikor rendelkezésre állnak a kreatív gondolkodási módszerek megfelelő alapelemei, szintén bármilyen probléma megoldására, bármilyen cél elérésére képes. Igen látványos javulást tud elérni életének bármilyen területén, ha megtanulja, hogyan csinálták a múltban mások ugyanazt, és ha alkalmazza azt jelenlegi helyzetére.

Ebben a blokkban, megtanítunk néhányat a valaha felfedezett legfontosabb kreatív gondolkodási technikák közül.

Tananyag:

- Hogyan váljunk hatékonyabb problémamegoldóvá?
- A kreatív gondolkodás négy követelménye.
- Három tényező, amely minden helyzetben ösztönzi a kreatív gondolkodást.
- A valaha felfedezett legsikeresebb probléma-megoldási módszer.
- Egy szisztematikus megközelítés, melyet felhasználhatunk ahhoz, hogy még az előttünk álló legösszetettebb problémákat is meg tudjuk oldani.
- Hogyan használjuk az ötletbörzét a kreativitás és a csapatmunka maximalizálására?
- A döntéshozás titkai, és hogyan alkalmazzuk őket.

Alkalmazási gyakorlatok

A sikeres személyiség kialakítása

Bevezetés:

Az, hogy Ön mennyire szeret másokat, illetve, hogy mások mennyire szeretik Önt, meghatározza azt a képességét, hogy hatni tudjon másokra, meg tudja győzni őket, tárgyalni tudjon, és hatékony tudjon lenni velük mind a munka, mind a magánélet területén.

Ki tud fejleszteni egy olyan személyiséget, amely népszerűvé és szívesen látottá teszi Önt bármerre is menjen. Senki sem születik a sikerhez fontos személyiségjegyekkel.

Ezeket a kvalitásokat és viselkedéseket mind tanuljuk. Bármit megtanulhatunk, ami szükséges számunkra ahhoz, hogy elérjünk bármilyen magunk elé kitűzött célt.

Megtanítjuk, hogyan emelje más emberek pozitív önértékelését, hogyan legyen népszerű, hogyan legyen közkedvelt, és hogyan legyen hatékonyabb az emberekhez fűződő kapcsolataiban mind odahaza, mind a munkában.

Tananyag:

- A siker és a boldogság elsődleges forrása az életben.
- Hogyan határozható meg az egészséges személyiség.
- A kapcsolatokra vonatkozó alapvető mentális törvények.
- A „Közvetett Erőfeszítések Törvénye” és ez hogyan alkalmazható életünkben.
- Hét kulcs az erőteljes személyiség kialakításához.
- Az arany szabály és kapcsolata az egyéni hatékonysággal.

Alkalmazási gyakorlat

Az emberek közötti különbségek figyelembe vétele

Bevezetés:

Manapság a családokat és a szervezeteket sok különféle ember alkotja.

Minden ember egyedülállóan különleges. Senki sem pontosan olyan, mint valaki más. Ennek ellenére sok közös vonás létezik a személyiségek között, melyeket meg lehet tanulni a könnyebb felismerés és hatékonyabb reagálás érdekében.

Minden embert a mások különböző értékei, elvárásai, gondolatai, érzései, és viselkedései mozgatnak és motiválnak. A hatékony emberek azok, akik személyisége „rugalmas”, így ők képesek hatékonyan együttműködni nagyszámú emberrel.

Megtanítjuk, hogy általánosságban milyen négy tekintetben különböznek az emberek, hogyan lehet ezt felismerni, hogyan lehet hatékonyan reagálni, amikor a különböző személyiség típusok képviselőivel van dolgunk.

Tananyag:

- A boldogság három összetevője, mely mindenkire érvényes.
- A szervezet célja a különféle emberek vonatkozásában.
- Két kulcs a különféle emberek és személyiségek megértéséhez.
- A személyiség típusok modellje, és hogyan ismerhető fel egyes személyiségfajta.
- A három elsődleges motivációforrás, mely minden emberre hat.
- A három különböző módszer, melyet az emberek az információ feldolgozására használnak.

Alkalmazási gyakorlat

Jelentkezési lap! (Másolható)

**Csúcsformában-csúcsteljesítmény
Személyiségfejlesztő szeminárium**

2012.06.08-10. (péntek, szombat, vasárnap)

Képzés helye: Touring Hotel Budapest, III.ker. Pünkösdfürdő u. 38.

Jelentkezés határideje: 2012.05.08. **Részvételi díj: 30.000 Ft**

Egészségügyi szakdolgozóknak 32 kreditpont.

A pontosan kitöltött jelentkezési lapot az alábbi címre kérjük visszaküldeni:

Szakmai Továbbképző 2120 Dunakeszi, Széchenyi u. 72. C/5 vagy fax: 06-27-631-962,
vagy e-mailen: g.jaray@t-online.hu, vagy telefonon bediktálva: 06-27-631-994

Név:..... Születési név:.....

Anyja neve:..... Szül.hely:

Születési dátum: év..... hó..... nap e-mail cím:

Lakcím: _____

Munkahely neve:.....

Munkahely címe: _____

Szakképesítése, melyre a pontot kéri:.....

Eü. szakdolgozó működési nyilvántartási kártya száma:

Orvos esetén pecsétszám:..... Telefon☎.....

Fizetés: csekk átutalás

Számlázási név:.....

Cím: _____

Kinek a nevére, címére küldjük:.....

A továbbképzés meghívóját a jelentkezés elfogadása után küldjük.

Jelentkezési lap letölthető: www.emedica.hu

06.08.