



PRO REZILIENCIA

1-2-3

**REZILIENCIA
FEJLESZTŐ TRÉNING
3 LÉPÉSBEN**

Cséffalvay Gábor

Szervezetejlesztési tanácsadó,
tréner, coach

Farkas Cecília

Miért éppen a PRO REZILIENCIA tréning?

Ezen a tréningen célzott stratégiákat tanulhatsz a mindennapi kihívások hatékonyabb kezelésére. Megtanulod, hogy saját reziliencia szintedet megismerve, hogyan tudsz hatékonyabb, eredményesebb életmódot teremteni az értelemtelitől – akár a munkában, akár a magánéletben.

Tanulási eredmények

- Megismered saját reziliencia személyiségtényezőidet.
- Képesé válsz arra, hogy célzottan alakíts ki és alkalmazz olyan stratégiákat, amelyek segítenek a mindennapi élet kihívásainak hatékonyabb kezelésében.
- Jobban megérted a saját állapotodat, így képes leszel azon dolgozni, hogy megteremtsd az egyensúlyt az életedben, hogy reziliensebben teljesebb életet élhess.
- A csapat tagjaként megismeritek egymás erősségeit, képesek lesztek a hatékonyabb együttműködésre.
- Vezetőként jobban rálátsz a csapatdinamikára, képes leszel jobban használni a csapat tagjainak erősségeit. Ezáltal javítható a csapatod teljesítménye, hatékonysága.





Kiket várunk?

A tréning nyitott azok előtt, akik hatékonyabban szeretnék kezelni a mindennapi élet kihívásait, erősíteni lelki ellenállóképességüket, rezilienciájukat.

Időkeret: 3*0,5 nap és 1 óra előzetes egyéni Reziliencia-visszajelzés az online kérdőív eredményének feldolgozására

Létszám: min. 6-max. 12 fő/csoport

Időpont:

- ***Online (Teams):*** 2024. július 2., 9. és 23. (9.00-12.30)
- ***Személyes:*** 2024. szeptember 20., 27. és október 11. (9.00-12.30)

Részvételi díj: 150.000 Ft/fő + 79.000 Ft/fő + ***ÁFA*** (1 óra előzetes egyéni Reziliencia-visszajelzés az online kérdőív eredményének feldolgozására)

A programot vezetik: Cséffalvay Gábor és Farkas Cecília



A program felépítése

Előkészületek

- ▶ **Pszichológiai Immunrendszer felmérése:**
- ▶ Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK):
- ▶ Felvétele, egyéni riportok elkészítése
- ▶ Egyéni visszajelző beszélgetés
- ▶ *Eredmények összesítése, „csoportkép” (opcionális)*

1. nap

- ▶ **Erősségek tudatosítása**
- ▶ saját erősségek és belső-külső támogató erőforrások tudatosítása.
- ▶ **Hatékony erőforrás mozgósítás, érzelemszabályozás**
- ▶ **Gyakorlati példák**
- ▶ Valós élethelyzetek elemzése, ahol az erősségeket sikeresen alkalmazták.

2. nap

- ▶ **Fejlesztendő területek tudatosítása**
- ▶ fejlesztendő területek és hiányosságok azonosítása
- ▶ **Tudatos rálátás és fejlesztés**
- ▶ fejlesztendő területek megközelítése appreciative szemlélettel
- ▶ **Munkahelyi helyzetek feldolgozása** appreciative szemlélettel

3. nap

- ▶ **Erősségek és fejlesztendő területek** tudatos alkalmazása a mindennapokban. Megtanulják helyesen felmérni és értékelni a különböző helyzeteket (rendszer szemlélet), és felismerik, mikor érdemes az erősségekre vagy éppen a fejlesztendő területekre támaszkodni.
- ▶ **Cselekvési Terv elkészítése:**
- ▶ Saját erősségek/fejlesztendő területek alkalmazására