

FUTURE FOCUS

6 micromodule | 3 instrumente | 3 exerciții

Un program aparte de prioritizare și introspecție dedicat perioadelor de criză. Facilitează participanților lucrul simultan pe două dimensiuni - operațională și psihologică. Câte dintre activitățile desfășurate în agenda acestei perioade ne țin blocați în trecut sau prezent și câte ne duc în viitor? Unde își petrece mai mult timp mintea și unde ne investim energia - în grijile momentului, în regretele trecutului sau în ce ține de noi și ce putem face pentru a ne adapta noului context? Completăm experiența de învățare cu un spațiu online dedicat schimbului de experiențe și idei pentru a susține exersarea instrumentelor de lucru.

Obiective:

- vor dobândi o nouă perspectivă asupra crizei și a propriilor acțiuni și gânduri
- vor învăța cum să lucreze cu criteriile de etichetare Trecut/Prezent/Viitor
- vor lucra cu un instrument de tracking al resursei de timp alocate viitorului
- vor reflecta la direcția pe timeline a focusului lor mental în această perioadă
- vor învăța cum să mențină un echilibru operațional și psihologic
- vor putea distinge între panică și strategie în perioadele de criză

Structură program:

- De ce trăim cu senzația că nu avem timp? Provoacă modul în care ne raportăm în prezent la resursa noastră de timp.
- Metoda Trecut - Prezent – Viitor
Înțelegerea criteriile de etichetare.
- Utilizarea instrumentului de tracking
- Studiu de caz - etichetarea activităților, analiză și concluzii.
- Exercițiu de introspecție - analiza focusului mental
- Obținerea unui echilibru atât în plan operațional cât și psihologic

Scenarii de desfășurare:



Studiu individual

Programul poate fi parcurs de participanți în ritmul propriu sau într-un interval ales de client.



Colaborare

Spațiu online dedicat discuțiilor și lucrului în echipă. Funcționalități derulare proiecte.



Suport

Asistare și ghidaj în platforma Learn@ fie de către client, fie de către trainerii E-Campus.

Puteți contracta programul de instruire în diferite scenarii adaptate nevoilor companiei: volum de participanți, durată acces, asistare de către trainer, etc. Transmiteți-ne un mesaj la office@ecampus.ro.