

## Atelier de lucru

# Dezvoltare personală și elemente de programare neuro-lingvistică

16 decembrie 2020, training online,  
platforma ZOOM

- DURATA:** 8 ore academice
- BENEFICIARI:** judecători/procurori
- ORGANIZATOR:** Institutul Național al Justiției
- FORMATORI:**
- Ecaterina POPA, șef Direcție instruire și cercetare, directorul Modulului Abilități de comunicare, formator INJ;
  - Diana VRABIE, trainer Academia Nicolae Dumitrescu.
- OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII DE FORMARE:**
- ✓ Să ajutăm participanții să înțeleagă propriul model de dezvoltare personală;
  - ✓ Să ajutăm participanții să-și deseneze propriul model de dezvoltare echilibrată.

<b>AGENDĂ</b>	
<b>09:00 - 10:00</b>	
<b>09:00 - 10:30</b>	<p>Introducere în temă</p> <p>Exercițiu de cunoaștere – Cine sunt eu? Identificarea scenariului/întrebării care stă la baza necesității de dezvoltare. De ce este important să ne punem un obiectiv de dezvoltare. Modelul Mandala personală - Cele 8 elemente - ca model echilibrat de dezvoltare personală. Auto-evaluare pe mandala personală</p> <p>Ecaterina POPA , Diana VRABIE</p>
<b>10:30 – 10:45</b>	<b>Pauză</b>
<b>10:45 – 12:15</b>	<p>Elementul emoțional din mandala - ca criteriu de dezvoltare. Elementul nutrițional și fizic - și efectele lui asupra integrității. Elementul senzorial - ca parte din fizicul și emoționalul nostru. Exercițiu practic - tehnica de schimbare a obișnuințelor proaste</p> <p>Ecaterina POPA, Diana VRABIE</p>
<b>12:15 – 13:15</b>	<b>Pauză</b>
<b>13:15 – 16:15</b>	<p>Elementul intelectual - tipare de gândire și igienă intelectuală. Elementul contextual - cum anturajul nostru ne polueaza creșterea. Elementul interacțional. Exercițiu practic - oamenii care ne dau și ne iau energie. Stima de sine și fereastra lui Johari. Elementul Spiritual. Povestea tu esti special - sau creatorul din noi. Concluzii pe final - Chemarea, Obiectivul și Fundamentul.</p> <p>Cele 3 criterii de evaluare a dezvoltării personale - rezultatul, dezvoltarea și bucuria</p> <p>Diana VRABIE</p>
<b>16:15 – 16:30</b>	<b>Concluzii. Îmbrățișări și feedback</b>