

## SEMINAR

# Dezvoltare personală și gândire critică

24 noiembrie 2021, ora 09:00  
mun. Chișinău, str. S. Lazo 1  
ZOOM

<b>DURATA:</b>	8 ore academice
<b>BENEFICIARI:</b>	Judecători/procurori
<b>ORGANIZATOR:</b>	Institutul Național al Justiției
<b>FORMATORI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ecaterina POPA, șef Direcție instruire și cercetare, directorul Modulului Abilități de comunicare, formator INJ;</li> <li>▪ Diana VRABIE, formator Academia Nicolae Dimitrescu.</li> </ul>
<b>OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII DE FORMARE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Să ajutăm participanții să înțeleagă propriul model de dezvoltare personală;</li> <li>✓ Să ajutăm participanții să-și deseneze propriul model de dezvoltare echilibrată.</li> </ul>

AGENDĂ	
08:45 – 09:00	<b>Înregistrarea participanților</b>
09:00 – 10:30	<p><i>Cuvânt de salut</i></p> <p>Prezentarea formatorilor și programului zilei. Procesul comunicării: concept, principii, reguli de eficientizare. Introducere în temă. Exercițiu de cunoaștere – Cine sunt eu?</p> <p>Ecaterina POPA</p>
10:30 – 12:15	<p>Identificarea scenariului/întrebării care stă la baza necesității de dezvoltare. De ce este important să ne punem un obiectiv de dezvoltare.</p> <p>Modelul Mandala personală - Cele 8 elemente - ca model echilibrat de dezvoltare personală. Auto-evaluare pe mandala personală</p> <p>Diana VRABIE</p>
12:15 – 13:15	<b>Pauză</b>
13:15 – 14.45	<p>Elementul emoțional din mandala - ca criteriu de dezvoltare. Exercițiu practic - tehnica de schimbare a obișnuințelor proaste</p> <p>Diana VRABIE</p>
14:45 – 15:00	<b>Pauză</b>
15:00 – 16:30	<p>Elementul intelectual - tipare de gândire și igienă intelectuală.</p> <p>Conștientizarea biasurilor cognitive - ca parte din dezvoltarea și creșterea noastră intelectuală. Exercițiu practic - oamenii care ne dau și ne iau energie. Stima de sine și fereastra lui Johari. Elementul Spiritual. Povestea tu ești special - sau creatorul din noi.</p> <p>Diana VRABIE</p>
15:00 – 16:30	<b>Concluzii</b>