

# Program szkolenia:

## Skuteczność osobista

### Informacje:

<b>Nazwa:</b>	<b>Skuteczność osobista</b>
<b>Kod:</b>	<b>Soft-practices-skuteczność</b>
<b>Kategoria:</b>	Kompetencje miękkie
<b>Odbiorcy:</b>	Scrum Masters, DevOps, management, Product Owners, admini, architekci, hr, developerzy, testerzy, analitycy
<b>Czas trwania:</b>	3 dni
<b>Forma:</b>	50% wykłady / 50% warsztaty

Programiści często z dużym dystansem podchodzą do kwestii umiejętności miękkich. Wątpią w ich użyteczność w pracy – nawet, jeśli codziennie cierpią w wyniku ich braku. Nawet jeśli uznają, że umiejętności miękkie mają jakąś wartość, to zwykle z pewnym oporem podchodzą do uczenia się ich.

Często opór ten jest uzasadniony, gdyż w porównaniu z typowymi uczestnikami szkoleń programiści mają zwykle nieco inne potrzeby i oczekiwania. Są mniej skupieni na tym, żeby doświadczyć czegoś ciekawego czy pobawić się podczas szkolenia, a bardziej na tym, żeby wynieść z niego konkretne, praktyczne narzędzia gotowe do wdrożenia w swojej pracy. Dlatego też potrzebują szkolenia, które jest w stanie dostarczyć im takie narzędzia i pokazać, że szkolenia miękkie mogą być mimo wszystko konkretne i skupione na rozwiązaniach.

Skuteczność Osobista jest szkoleniem wprowadzającym do kompetencji miękkich, pokazującym ich zastosowanie w różnych aspektach pracy (zarządzanie czasem, motywacja, komunikacja, redukcja stresu i podejmowanie decyzji) i dającym podstawy do wybrania dalszych kierunków rozwoju kompetencji miękkich.

Obszary zastosowania:

- zainteresowanie deweloperów kwestią umiejętności miękkich i ich wartością w codziennej pracy
- usprawnienie procesów indywidualnej i zespołowej priorytetyzacji
- zwiększenie efektywności codziennej pracy deweloperów
- zwiększenie motywacji do pracy
- usprawnienie komunikacji
- poprawa udzielania informacji zwrotnych
- ograniczenie wypalenia i stresu
- usprawnienie podejmowania decyzji

### Zalety szkolenia:

- Szkolenie prowadzone jest przez doświadczonych trenerów - przedstawiamy treść w sposób preferowany przez technicznych członków zespołu programistycznego: praktyczne i konkretne modele, algorytmy oraz wzorce
- Bazujemy na metodzie naukowej - czerpiąc z psychologii stosowanej, ekonomii behawioralnej oraz neurologii
- Prezentujemy bazę narzędzi gotowych do zastosowania już kolejnego dnia po zakończeniu szkolenia

## Szczegółowy program:

### 1. Programy naszego mózgu

1.1. Systemy 1 i 2, a skuteczne działanie

### 2. Systemy 1 i 2 w skutecznej organizacji czasu

2.1. Głęboka praca (Deep Work)

2.2. Dziennik Zadań

2.3. Planowanie Zadań - Macierz Eisenhowera

### 3. Planowanie, a Systemy 1 i 2

3.1. Dobór celów: Model E-SMART

3.2. Planowanie: Technika Vonneguta/Action Planning

### 4. System 1 i 2, a motywacja

4.1. Prawo Yerkesa-Dodsona

4.2. Automatyzacja Działania: Struktura Nawyków

4.3. Architektura Procesów Decyzyjnych

### 5. Systemy 1 i System 2 w komunikacji z ludźmi

5.1. Dlaczego z ludźmi trudno jest się dogadać?

5.2. Różnice w kompetencjach i wnioskowaniu

5.3. Problemy w interpretacji

5.4. Model dobrego słuchacza

5.5. NVC/Komunikat „Ja”

5.6. Zachowania statusowe w komunikacji

### 6. System 1 i System 2, a zarządzanie emocjami

### 7. Perfekcjonizm i syndrom oszusta

### 8. Wykorzystanie Systemu 1 i Systemu 2 w skutecznym podejmowaniu decyzji

8.1. techniki kreatywnego rozwiązywania problemów

8.2. Błędy poznawcze i metody radzenia sobie z nimi