

Train The Trainers

Training si certificare ANC
FORMATOR (cod COR 242401)





Să ne cunoaștem

- Nume
- Ocupatie
- Experienta in training
- Top 3: De ce vreau sa predau?
- Top 3: Ce fac sa invat?

Agenda

Ziua 1 Instruirea tradițională sau training
Cum comunicam in training verbal ?
Cum comunicam in training non-verbal?

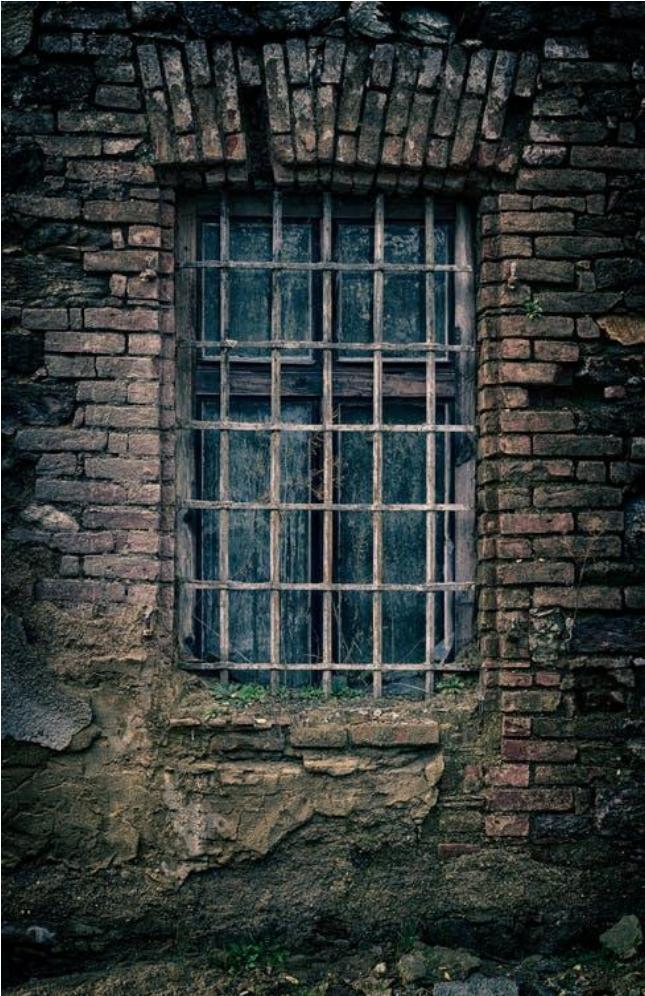
Ziua 2 Cine sunt participanții?
Stabilirea obiectivelor si structurii
Pregătirea prezentării

Ziua 3 Susținerea cursului
Tehnici și metode de instruire
Evaluarea programului de training

Ziua 4 BootCamp

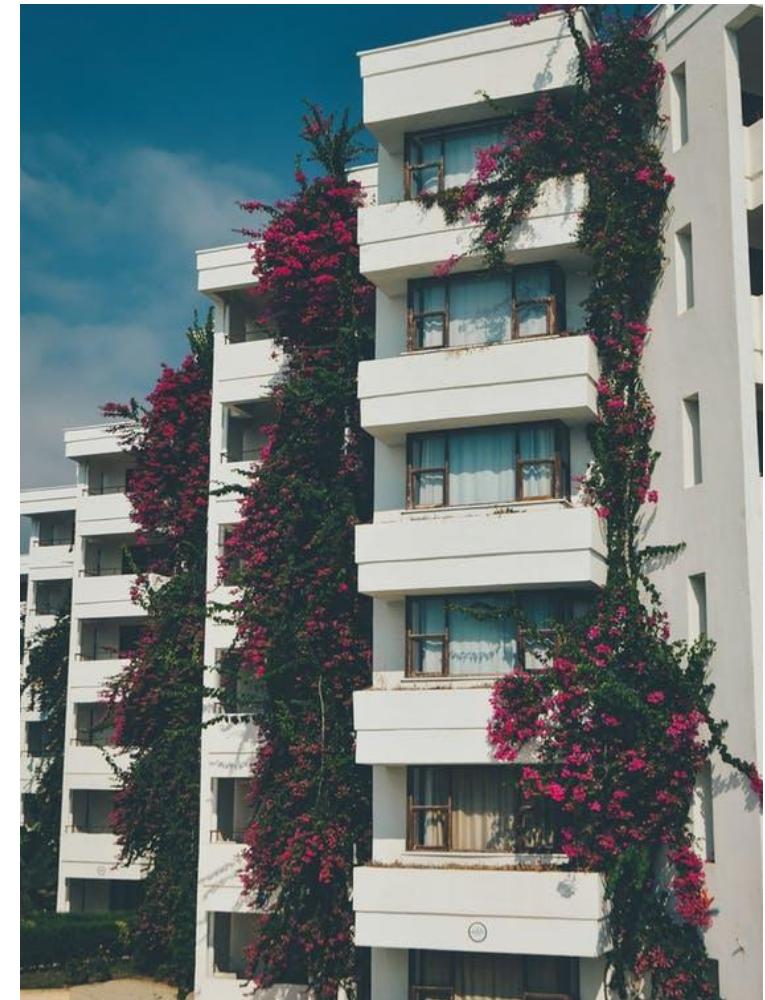
Examen Test Grila; Sustinere Proiect Curs

Care este diferența
dintre
instruirea tradițională
și
training?



Ce este Trainingul ?

- Un tip de instruire
- Rolul trainerului este cel de mediator
- Are caracter puternic interactiv
- Face apel la psihologia experiențială



Educatie 1.0	Educatie 2.0	Educatie 3.0	Educatie 4.0	Educatie 5.0	Educatie 6.0
Invatare pasiva in clasa fara tehnologie 	Invatare activa, utilizare mica a tehnologiei 	Invatare proactiva, tehnologie integrata 	Invatare imersiva si personalizata prin AI 	Invatare adaptiva, colaborativa si analitica 	Colaborare caracter creativitate gandire critica 
1760-1840	1870-1914	1947-2005	2016-?	2016-?	2016-?

Industrie 1.0	Industrie 2.0	Industrie 3.0	Industrie 4.0	Industrie 5.0	Industrie 6.0
Productie bazate pe motoare cu abur 	Utilizarea electricitatii in productie 	Utilizarea computerului in productie 	Digitalizare si inteligenta artificiala 	Colaborarea om masina 	Nanotehnologie quantum computing 

Facilitarea ajută oamenii
să găsească drumul,
Trainingul arată drumul
oamenilor înainte

Robert Kienzle





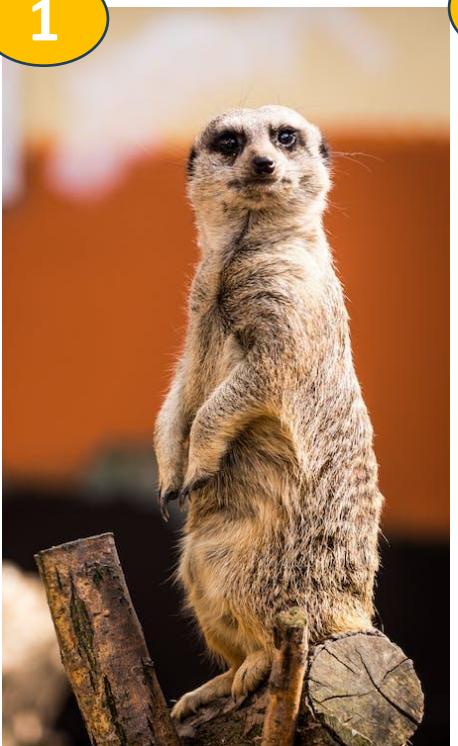
Ce este trainerul?



**Make people
more than
people**

Care dintre animale crezi ca este cel mai bun profesor? De ce?

1



2



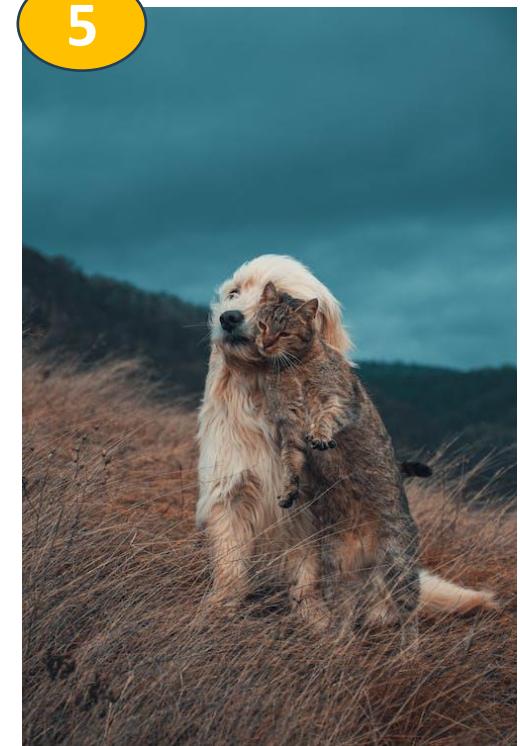
3



4



5

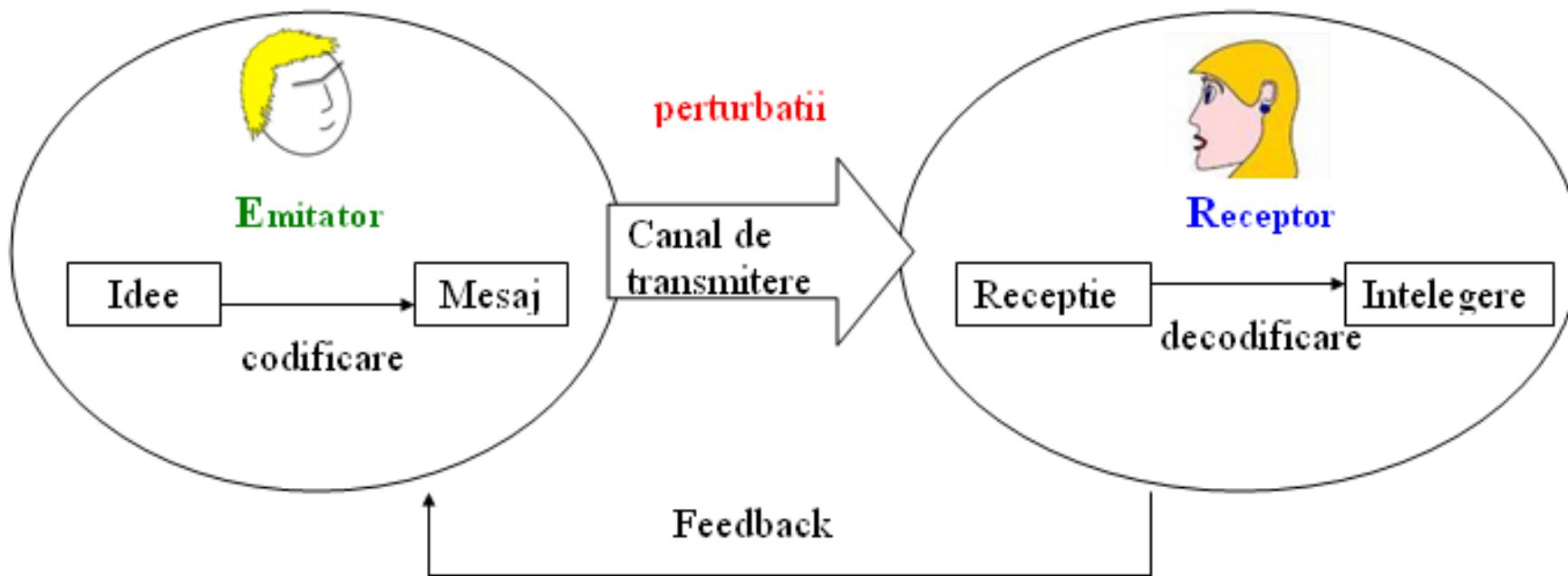


Imagineaza-ti comunicarea in training

EU
Ceilalti
Problemele

Comunicare

Ansamblu de acțiuni care au în comun transmiterea de informații în interiorul perechii emițător – receptor



Cum comunic eu?



<https://bit.ly/3ZLnjkH>

1. ACTIV

- **Caracteristici:** Pragmatic, Direct, Nerăbdător, Decisiv, Rapid, Energetic
- **Subiecte de discuție:** rezultate, obiective, performanță, eficiență, progres, decizii, Responsabilitate, Feedback, Realizări
- **Priorități:** Acțiune, Realizare
- **Timp:** chiar acum
- **Abilități:** Foarte productiv, energetic, entuziasmat, bun în luarea deciziilor
- **Poate părea:** Nerăbdător, insensibil, pierde detalii
- **Comunicarea cu el:**
 - Concizia este cheia, vorbiți în puncte
 - Mai întâi pe rezultate
 - Subliniază caracterul practic al ideii
 - Contact vizual direct și încrezători
 - Folosește mijloace vizuale
 - Merge și vorbește



2. SISTEMIC

- **Caracteristici:** logic, analitic, organizat, sistematic, factual, precaut
- **Subiecte de discuție:** fapte, proceduri, planificare, organizare, control, testare, teste de lucruri noi, analiza, observații, dovada, detalii
- **Priorități:** Fapte, Ordine, Detalii
- **Timpul:** trecut, prezent și viitor
- **Abilități:** Organizați bine informațiile, mai puțin predispus la greșeli
- **Poate părea:** Pretențios, distant, critic
- **Comunicarea cu el:**
 - Accent pe fapte și date
 - Ofere dovezi și metodologie pentru a susține propunerea
 - Discuția/propunerea în ordine logică (fond, situație actuală, rezultate)
 - Furnizează documentație scrisă
 - Nu te grăbi



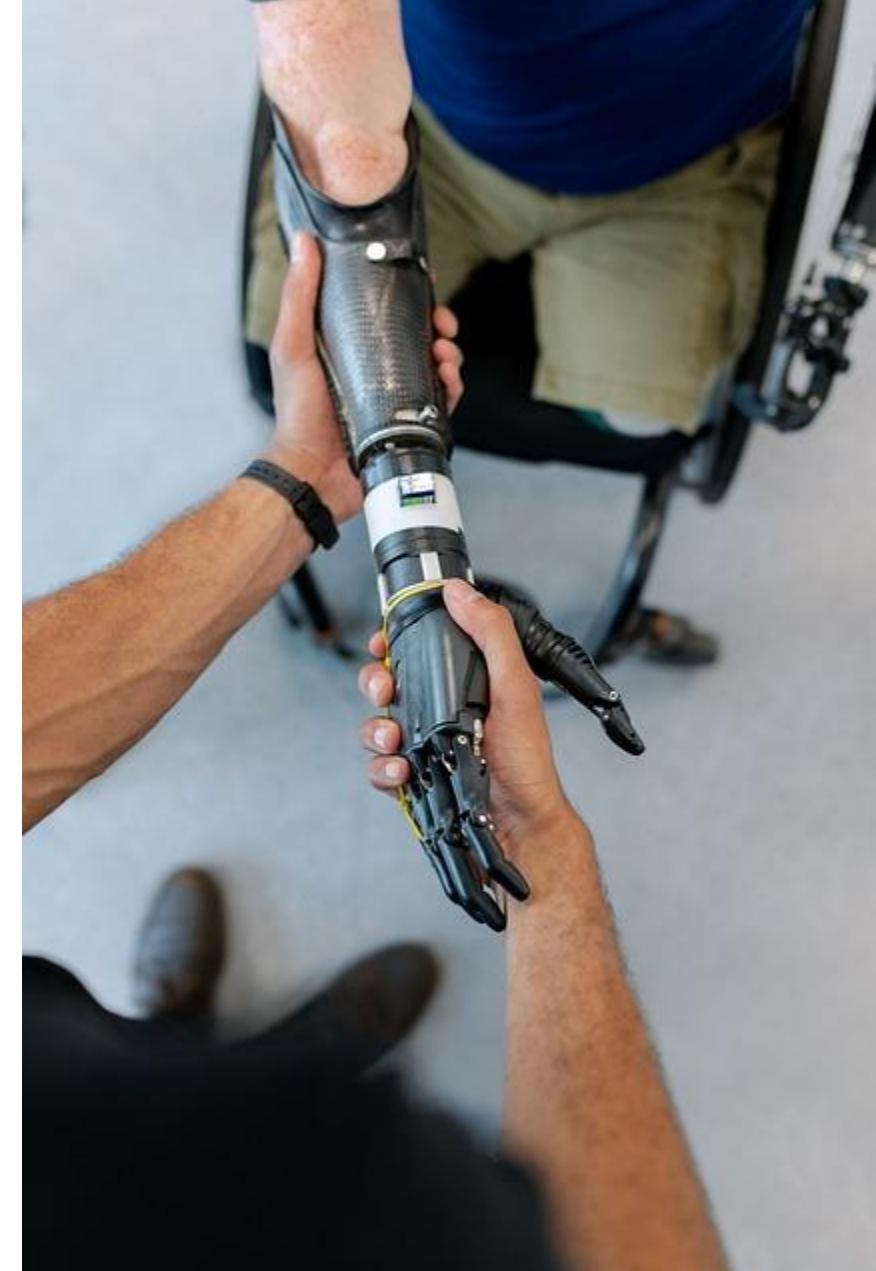
3. SOCIABIL

- **Caracteristici:** prietenos, cald, empatic, emotional, perceptiv, sensibil, spontan
- **Subiecte de discuție:** nevoile oamenilor, motivația, munca în echipă, comunicarea, sentimentele, sinele, dezvoltare, conștientizare, relații
- **Priorități:** Relații, Oameni
- **Timp:** Trecut
- **Abilități:** Perspicac, prietenos, jucători de echipă
- **Poate părea:** neassertiv, emotional, lent
- **Comunicarea cu el:**
 - Discuții personale, construiți relații
 - Conecteaza rezultatele la relații și la oameni
 - Căuta opiniile/ideile
 - Discuta rezultatele și succesele trecute



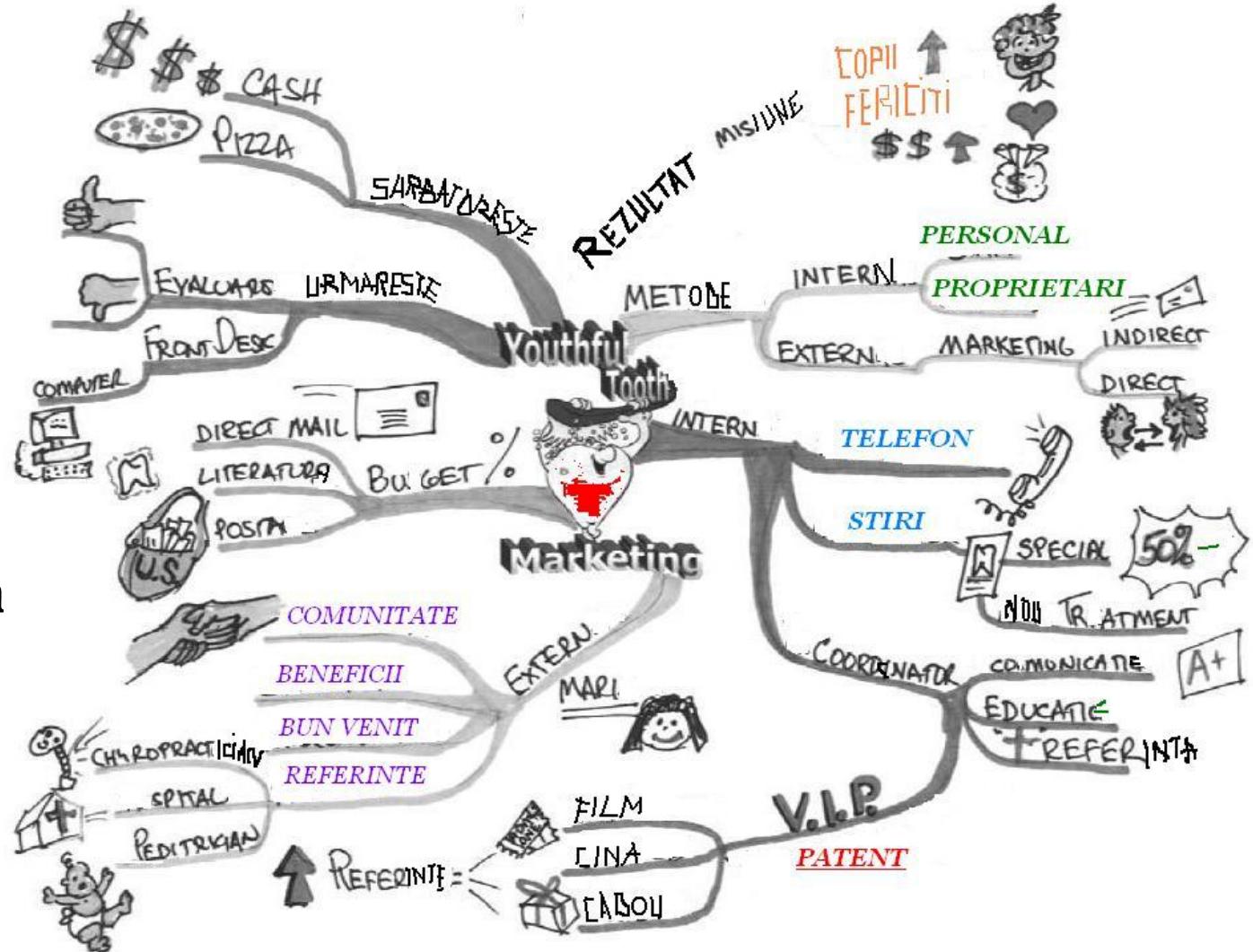
4. INOVATOR

- **Caracteristici:** carismatic, creativ, greu de înțeles, plin de idei, provocator
- **Subiecte de discuție:** concepte, inovație, căi noi, metode noi, îmbunătățiri, idei noi, oportunități, posibilități, imagine de ansamblu, potențial
- **Priorități:** Relații, Oameni
- **Timp:** Viitorul
- **Abilități:** Vizionar, Creativ, Vedetei imaginea de ansamblu
- **Poate apărea ca:** dificil de înțeles, nerealist, neproductiv
- **Comunicarea cu el**
 - Acordați timp pentru brainstorming
 - Vorbește despre imaginea de ansamblu și despre ce ar putea însemna idea
 - Subliniază unicitatea unei idei sau a unui subiect
 - Întâlnirea de urmărire cu o scurtă listă de lucruri de făcut



HARTA MINTII

- Un cuvânt pe linie
- Nu scrie răsturnat
- Conectează prin linii
- Hârtie mare sau scris mic
- Folosește culori și imagini
- Ramura principala sau secundara



Cum transmitem mesajul

55%

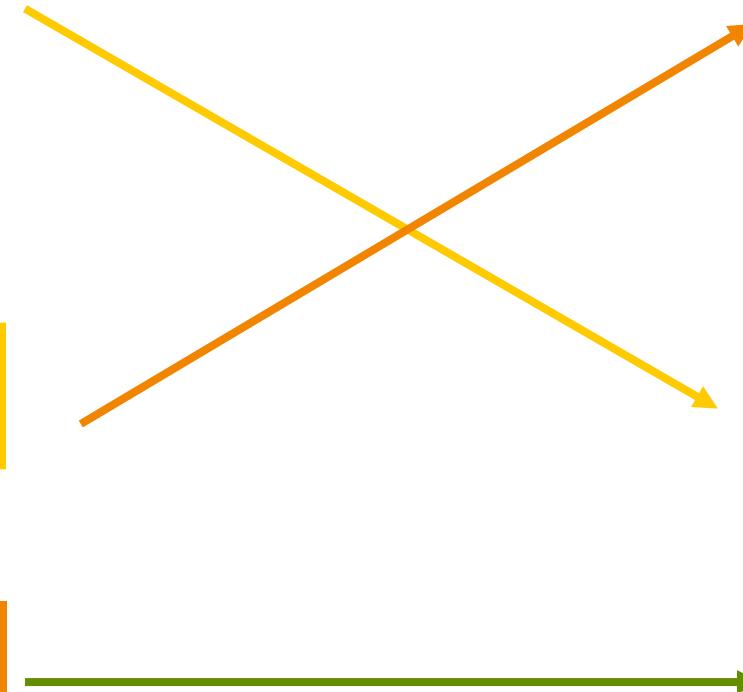
38%

7%

Intonatia vocii

Non-verbal

Cuvinte



Mesajul

Editarea si Varianta Finala

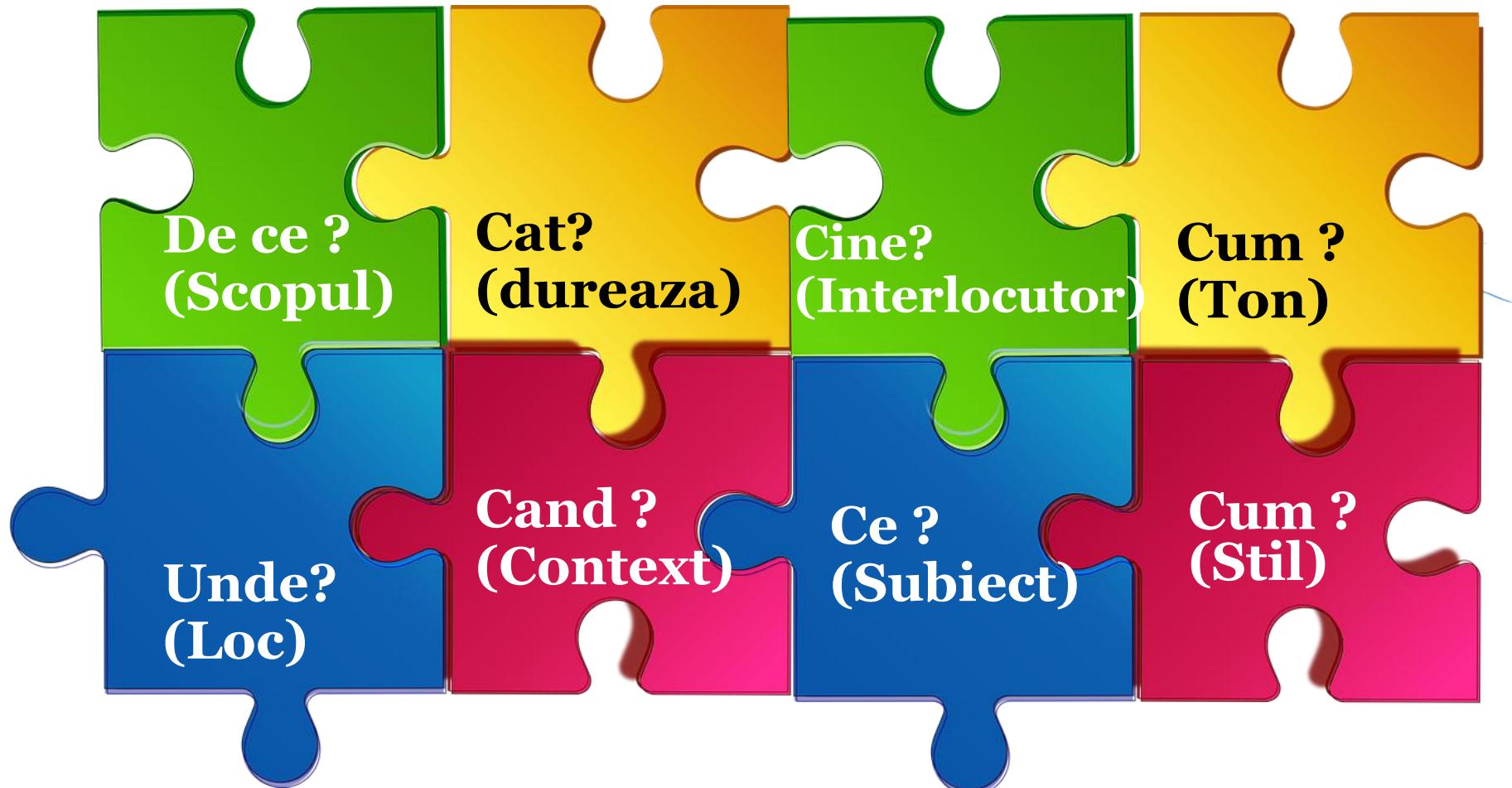
Ciorna | Draft

Punerea informatiei intr-o fraza logica

Ansamblul & Grupul de informatie

Precizarea obiectivului

Mesajul



Mesajul

Regula Cantitatii

Regula Calitatii

Regula Relatiei

Regula Stilului

Regula Semnificatiei

Regula Receptivitatii





Răspunde cu claritate





Intrebări

- Directă sau cu răspuns închis
- Bipolare sau DA/NU
- Dirijată
- Ajutătoare
- Cu răspuns deschis
- Proba
- Oglinda
- Ipotetică sau magica



Cum combati comunicarea....

EU & TU

Comunicare pasiva

Empatie

Comunicare agresiva

Asertivitate

Comunicare pasiv-agresiva

Asertivitate & empatie

Comunicarea manipulativa

Intreaba



Cum faci?

Mă îndoiesc ca ai dreptate...

Ştii mai multe despre subiect decât mine...

Înțeleg și apreciez ce spui, însă...

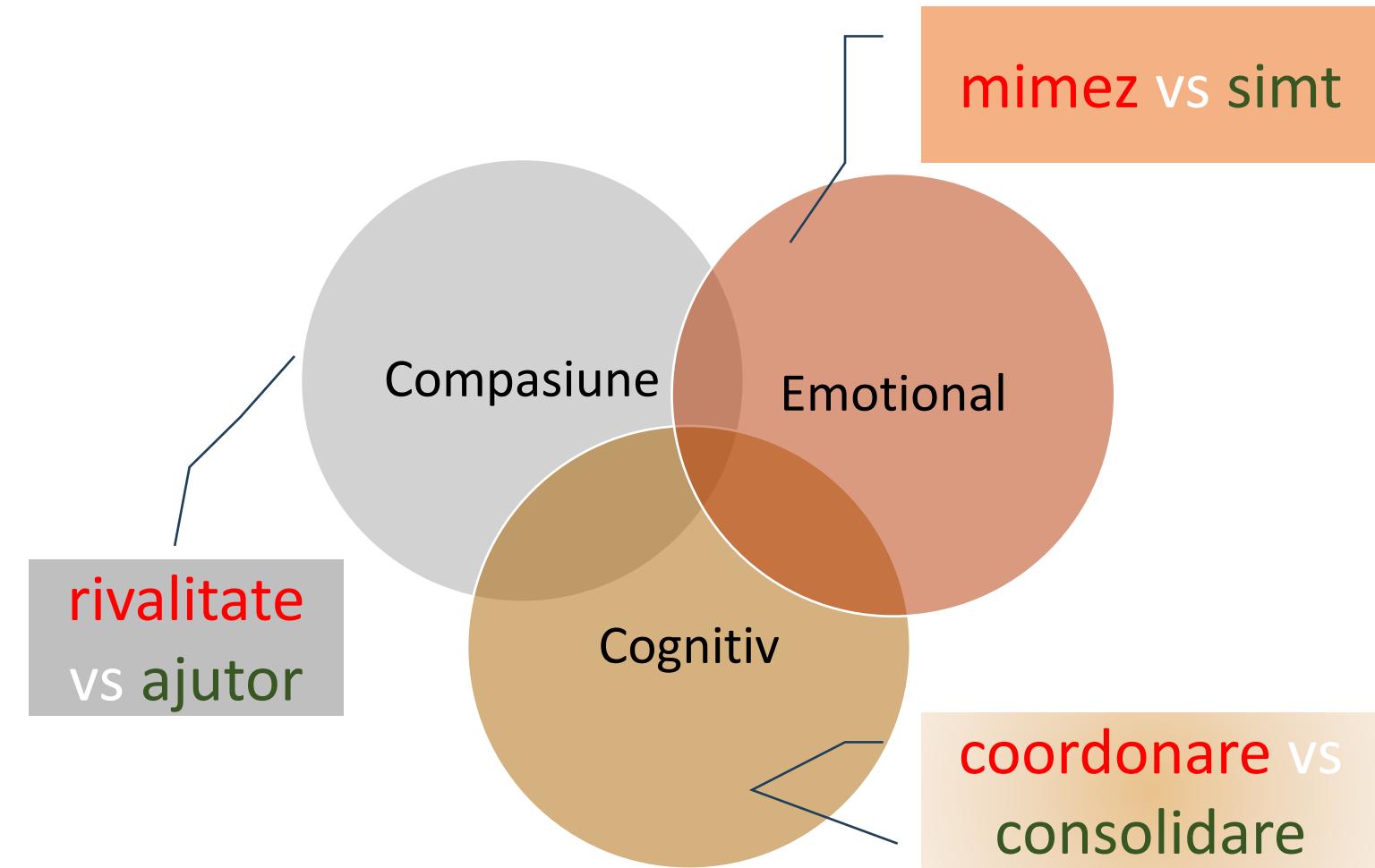
Iți mulțumesc că te-ai gândit la mine, te rog să...

Data viitoare să vrea să ...

ASERTIVITATE



Cum exprimi empatia?





**Vorbeste inspre mine si vei vorbi singur
Vorbeste cu mine si te voi asculta
Vorbeste despre mine si te voi asculta cu orele**

Morala povestii?

„Au fost odată ca niciodată patru oameni care se numeau: Toți, Cineva, Oricine, Nimeni.

La un moment dat a apărut un lucru important care trebuia făcut. Toți era convins că Cineva îl va rezolva. Oricine putea să-l facă, dar cine l-a făcut până la urma? Nimeni.

Cineva s-a supărat din pricina asta pentru că de fapt era ceva care trebuia făcut de Toți. Toți credea că Oricine poate face asta, dar cine și-a dat seama în cele din urma că lucrul nu va fi rezolvat de Toți? Nimeni.

Toți l-a acuzat pe Cineva, și firește, cine l-a acuzat pe Oricine? Nimeni.

Toți s-a supărat când Cineva l-a acuzat de sustragere de la propriile îndatoriri. Nimeni a vrut bătaia, Cineva a început-o, Toți s-a rănit. Nimeni și-a cerut scuze până la urmă. Oricine a intuit ce s-ar fi întâmplat dacă Cineva nu le-ar fi băgat tuturor mintile în cap.” Joseph O'Connor

La un moment dat a apărut un lucru important care trebuia făcut.

TOTI era convins că **CINEVA** îl va rezolva.
ORICINE putea să-l facă, dar cine l-a făcut până la urma? **NIMENI**.



Citește mai departe...

LIMBAJUL SISTEM REPREZENTATIONAL

➤ Șterge din experiență

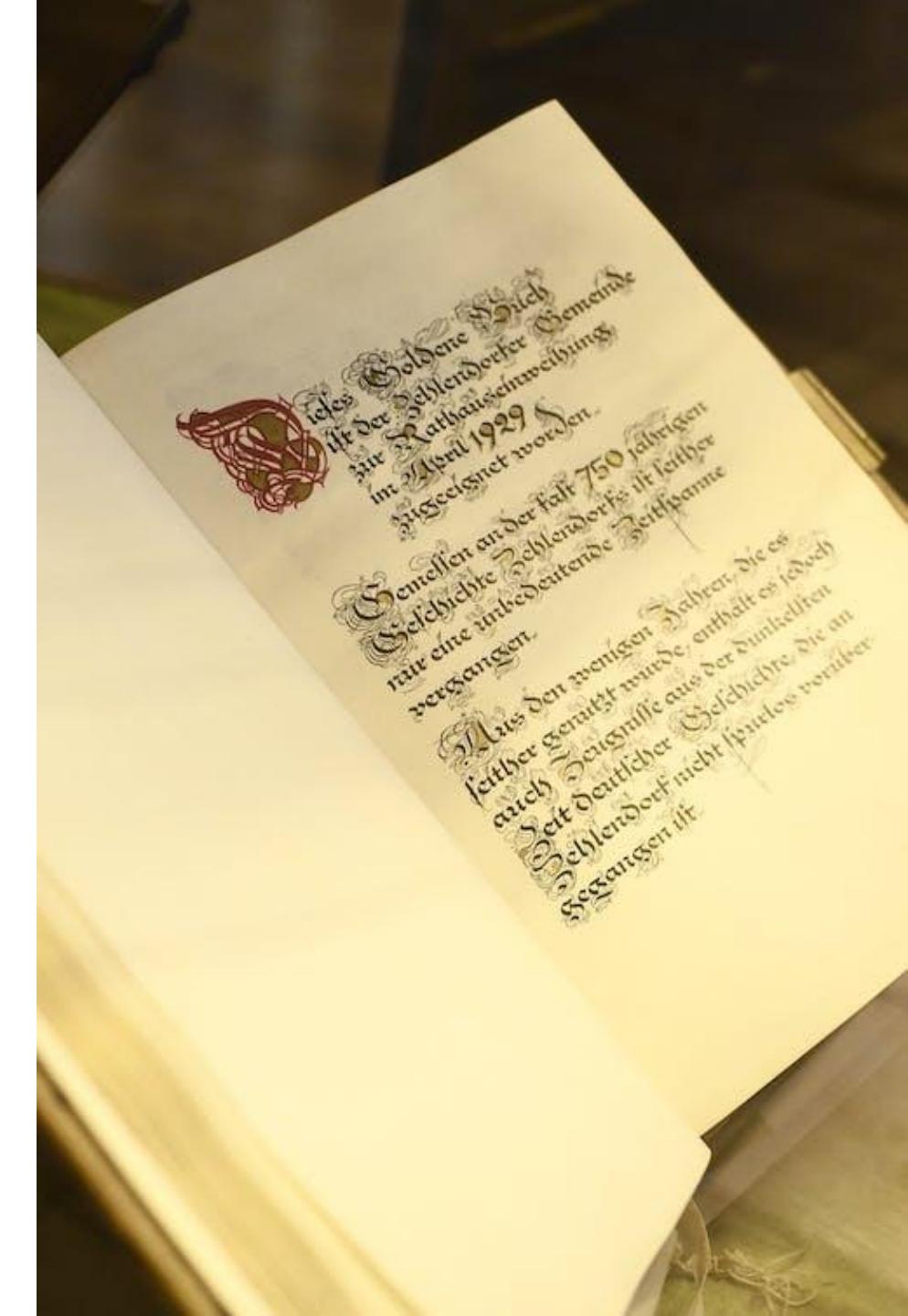
- Ce e cu asta acolo?
- S-au făcut plângeri
- Ești insensibil (judecata)
- Este un jucător mai bun (comparație)

➤ Deformează experiență

- Nu pot să le spun
- Trebuie să plec acum (necesitate)
- Am o memorie proasta
- Vocea lui mă irita

➤ Generalizează

- Niciodată nu mă suni tu
- Ei cred că nu mă pricep
- Când ai de gând să acționezi responsabil



Raspunde provocarii

Acest lucru este important

S-au făcut greșeli

Am eșuat

Nu pot să-i trimit

Nu ma place

Eu nu gresesc niciodata

Am făcut un lucru prost

E clar ca nu e suficient de bine

M-ai pierdut

Vine întotdeauna târziu, deci nu-l pasa

Mă tem de eșec

Daca ti-ar fi pasat de mine, știai ce doream

Mă face să nu mă simt bine

L-am făcut să se simtă prost

Nu poate să face nimic cum trebuie

Raspunde provocarii

Acest lucru este important

Ce anume este important

S-au făcut greșeli

Cine a făcut cui ce?

Am eșuat

Cum ai eșuat?

Am făcut un lucru prost

Prost in comparative cu ce?

E clar ca nu e suficient de bine

Cine spune? Pe ce se bazează?

Eu nu gresesc niciodata

Chiar niciodata?

Nu pot sa-i trimit

Ce se întâmplă daca ii trimiți?

M-ai pierdut

Care afirmație e neclară?

Nu ma place

De unde stii ca nu te place?

Vine întotdeauna târziu, deci nu-l pasa

Ce anume îți sugerează ca nu-i pasa?

Mă tem de eșec

In ce privință te temi ca vei eșua?

Daca ti-ar fi pasat de mine, știai ce doream

Cum as fi putut sa știu?

Mă face sa nu mă simt bine

Ce anume face? Cum exact se simti?

L-am făcut sa se simtă prost

Cum crezi ca l-am făcut sa se simtă rău?

Nu poate sa face nimic cum trebuie

Chiar NIMIC?

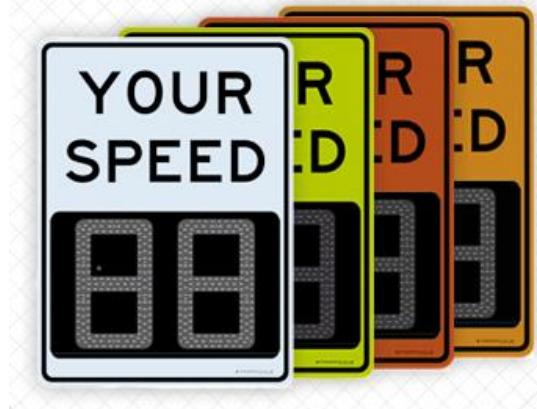
TRAIN THE TRAINERS | FORMARE DE FORMATORI

Feedback pozitiv/negativ

Feedback pozitiv



Feedback negativ



TIPURI DE FEEDBACK

Feedback descriptiv

Descrie o situație sau un comportament
“Am observat ca...”

Feedback evaluativ

Evaluează rezultatele obținute comparative cu un standard sau un obiectiv

Feedback prescriptiv

Exprima consecințele viitoare (negative) care pot apărea dacă comportamentul continua

Tehnica de Feedback AIC

DESCRIPTIV

- **Actiune** – ce te deranjeaza
- **Impact** – care este impactul asupra ta
- **Dorinta** – ce doresti sa faca



Tehnica feedback “TOTI”

EVALUATIV

1) Testare

Enunță obiectivul pe care îl aveți/ are. Indica unde va aflați fata de acel obiectiv.

2) Operare

Propune sau mai degrabă solicita-i sa propună acțiuni

3) Testare

După un timp verifica din nou diferența dintre obiectiv și realitate. Stabiliti ce e de imbunatatit

4) Ieșire

Ai ajuns la final atunci când obiectivul și realitatea sunt la fel



Tehnica Feedforward

PREScriptiv

X TRECUT

Ai dat mâncare pe tine!

✓ VIITOR

Data viitoare la masa ar fi bine sa mănânci mai încet , te va ajuta sa te ridici curat de la masa



Feedback 5,5

Curiozitate	As vrea sa te rog ceva, vreau sa-ti comunic ceva important...
Motive	Stiu ca/ Cred ca/ sunt convinsa ca... (motiv) ... si ... te rog...
Atenuare	Ma intreb de ce/ sunt curios/ as vrea sa stiu...?
Ascultă	Uneori se intampla/ Nu cred ca m-am facut inteles/ Sunt multe

Feedback 5,5

Curiozitate	As vrea sa te rog ceva, vreau sa-ti comunic ceva important...
Sfat	Am nevoie de un sfat de la tine, vreau sa gasesc cea mai buna cale sa comunicam
Non-verbal	Nu te uita in ochii cand comunic vesti proaste Foloseste un ton abordabil
<p><i>Stiu ca esti foarte ocupat cu proiectul X si probabil de asta ai intarziat. Ma intreb daca ai putea sa vii maine la timp pentru ca ne-am programat sa mergem impreuna la cursul de dans.</i></p>	

Intonatia vocii

- Lasa timp mesajului sa ajunga la creier ca sa fie intelese
- Nu da timp creierului sa “adoarma”
- Evita folosirea monotonă a vocii
- Fa pauza inainte de o idee principală
- Fa pauza după o **idee principală**

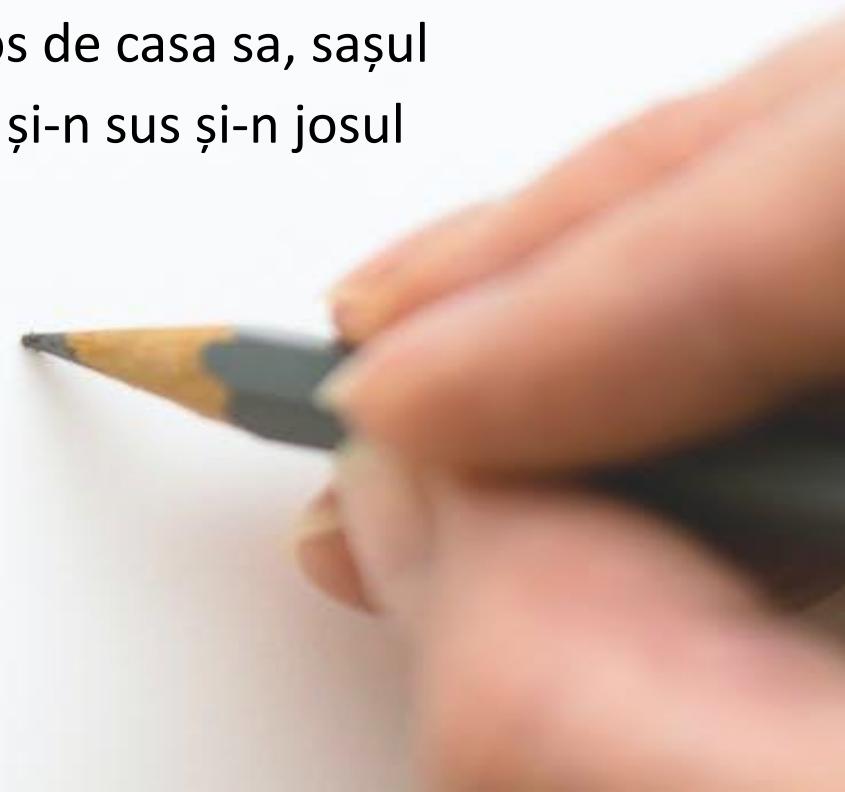


Dictie incurcata

Până când a cărămidărît cărămidarul pe cărămidărită, a cărămidărît cărămidărița pe cărămidar la fel cum ar fi vrut cărămidarul să cărămidărească pe cărămidărită.

Cosașul Sașa când cosește, cât șase sași sașul cosește. Și-n sus și-n jos de casa sa, sașul cosește și-și spune sieși: sunt Sașa Cosașul care cât șase sași cosește și-n sus și-n josul casei cât șase case.

Papucarul papucărește papucii nepapucăriți ai papucăresei, dar papucăreasa nu poate papucări papucii nepapucăriți ai papucarului care papucărește papucii nepapucăriți.



Dictie incurcata

Unilateralitatea colocviilor desolidarizează conștinciozitatea energeticienilor care manifestă o imperturbabilitate indiscriptibilă în locul nabucodonosorienei ireproșabilități.

O mierlită fuflendiță fuflendi-fuflendăriță nu poate să fuflendească fuflendi-fluflendărească pe mierloiu fuflendoiu fuflendi-fluflendăroiul. Dar mierloiu fuflendoiu fuflendi-fluflendăroiul poate ca să fuflendească fuflendi-fluflendărească pe mierlița fuflendița fuflendi-fuflendăriță.

Boul breaz bârlobreaz, lesne-a spune boul breaz bârlobreaz, dar mai lesne-a dezbârlobrezi bârlobrezitura boului breaz bârlobreaz din boii bârlobrezenilor.



Dictie incurcata

Teleencyclopedia este o enciclopedică encyclopédie ciclopică fără a fi un ciclop encyclopedic telecyclopiat, ci doar o encyclopediacă telecyclopă ce cuprinde cycluri de cycopédie telecloape cu un encyclopédi pe post de encyclopédie ciclopédică.

Ceea ce cerea celebrul Cicero gemând genilor degenerate, n-au acceptat-o Cezar și ceata ingeniosilor cetăteni certați cu cerințele cercurilor centrale.

Sighițibum ala bim bum bam,strigătul cilipanezului în căutarea baldibuzului omorât de un cris cras, într-un stil abracadabrant pentru că nu a vrut să-l omoare pe hipocate-elefanto-camerosul, ascuns după un camiolabilolabalascop deoarece mâncase citopiperazina si se brohănișe cu brohoteele în drămandău.

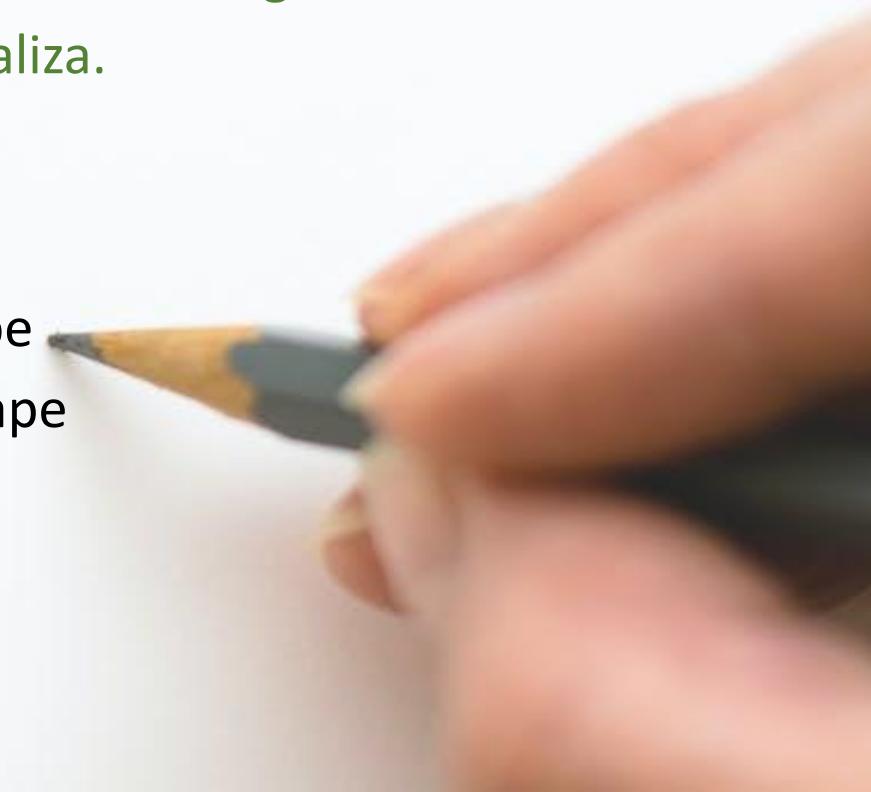


Dictie incurcata

Duc în bac sac de dac, aud crac, o fi rac? O fi drac? Face pac, aud mac, aud oac, nu e rac, nu-i gândac, nu e cuc, nu-i brotac, îl apuc, îl hurduc. E tot drac.

Rege Paragarafaramus, când te vei dezoriginaliza? Mă voidezoriginaliza când cel mai original dintre originali se va dezoriginaliza. Dar, cum cel mai original dintre originali nu se va dezoriginaliza, nici regele Paragarafaramus nu se va dezoriginaliza.

O sape late, 2 sape late, 3 sape late , 4 sape late , 5 sape late , 6 sape late 7 sape late și încă alte sape late și alte sape late și încă alte 7 sape late



Dictie incurcata

O coropișniță și un coropișnițoi se coropișnițeau la noi pe gunoi. Nu coropișnița coropișnițea pe coropișnițoi ci coropișnițoiul coropișnițea pe coropișniță.

Știu că știi că știuca-i știucă / Dar mai știu că știuca-i pește / Și că știuca se mănâncă / Și că știuca se prăjește.

Nu-i greu a zice titridva tidva, da-i greu a destitiridvi titridvitura
titridvei tidvei

Pila-n pungă, punga-n pilă, pilalău cu pila lungă pilește pila pilii cu
pila lungă pe dunga pilii pînă cînd punga-n pilă a pilit pila pilită-n
dungă



Dictie incurcata

Capra neagră-n piatră calcă,

Cum o calcă-n patru capra!

Crapă capul caprii-n patru,

Cum a crăpat piatra-n patru!

Capra neagră calcă-n clinci,

Crapă capul caprii-n cinci,

Cum a călcat capra-n clinci.

Capra paște lângă casă

Capul caprii crape-n șase!

Capra noastră n-are lapte

Crăpa-i-ar coarnele-n șapte!

Capra-n piatră a călcat

Piatra-n patru a crăpat,

Povestea s-a terminat!



Dictie incurcata

Spre sfânta sa soră Suzana se suie,
Spășită din suflet suspinul să-și spuie
Și-n susul sarcastic suspinu-și șoptește
Și-odată pe scară sucită se oprește.

Colo-n vale p-un pitroi stă o codobătură și un codobăturoi,
Codobăturoiu codobăturește codobătura,
Codobătura nu poate codobături codobăturoiu.



Dictie incurcata

Străfurnica și pescărușul Piști

- Pescărușul Piști pescuiește pește. Pelicanul Igor fură și pândește.
- Pelicanul Igor pescuiește pește. Pescărușul Piști pește doar cerșește.
- Nu-i adevărat.
- Ba-i adevărat!
- Pescărușul Piști pește pescuiește. El nici nu clipește cât ai zice pește!
- Pește! Pescărușul Piști pește nu primește. Pelicanul Igor are drept la pește.
- Dac-ar fi să punem pește peste pește, pescărușul Piști pește nu primește.
- Pescărușul Piști peștele-l ochește. Pelicanul Igor nimic nu primește.



Dictie incurcata

- Spune-mi cine sosește pe sosea?
- Pe sosea sosește un sas cu un sac și aici mai sunt șase săsi cu șase saci.
- Cum? pe sosea sosește un sas cu un sac și aici mai sunt șase săsi cu șase saci ?
- Da, pe sosea sosește un sas cu un sac și aici mai sunt șase săsi cu șase saci!
- Aha, dacă pe sosea sosește un sas cu un sac și aici mai sunt șase săsi cu șase saci, deci vor fi șapte săsi cu șapte saci

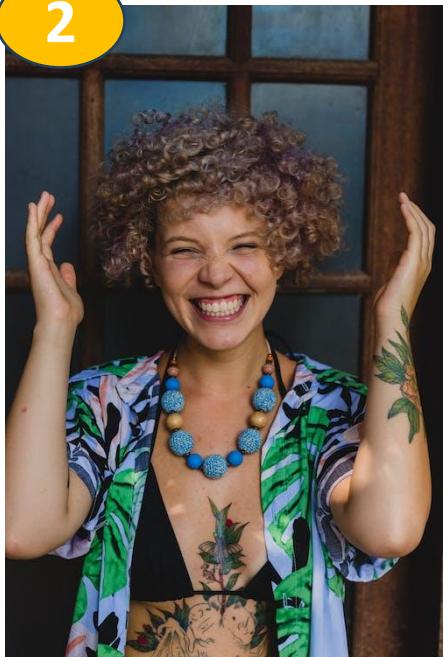


Ghicesti emotia?

1



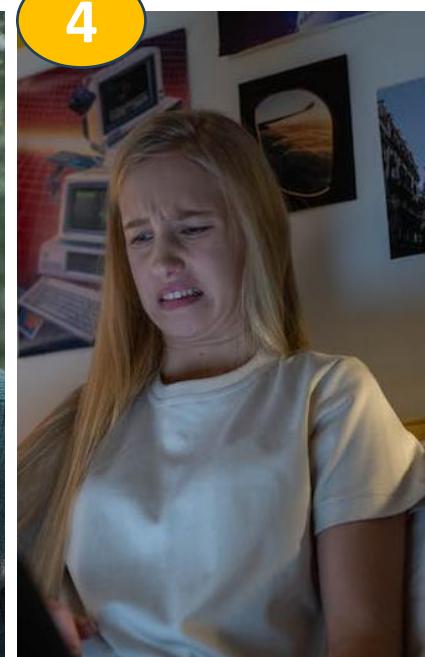
2



3



4



5



6



Tristete

Colțul interior al sprâncenelor ridicat
Colțul buzelor coborâte
Colțul interior al pleoapei este ridicat
Pleoape aspect de triunghi

Bucurie

Buze curbate în sus
Riduri în colțul buzelor și a ochilor în sus
Obraji ridicăți
Gura deschisă sau nu

Frica

Sprâncene ridicate apropiate
Riduri frunte pe centru
Pleoapa de jos tensionată, cea de sus ridicată
Gura deschisă, buze tensionate ușor coborate

Dezgust

Buză de sus ridicată
Buză de jos împinge în sus
Nas încrețit
Obraji ridicăți
Sprâncene coborâte

Furie

Buzele tensionate strâns sau deschis
Pupile dilatate
Privire dura cu aspect bombat
Pleoapele de sus coborâte de sprâncene

Surpriza

Sprâncene ridicate
Frunte încrețită orizontal
Pleoape ridicate
Barbie coborâta netensionată
Gura deschisă

Zâmbet adevarat sau fals?



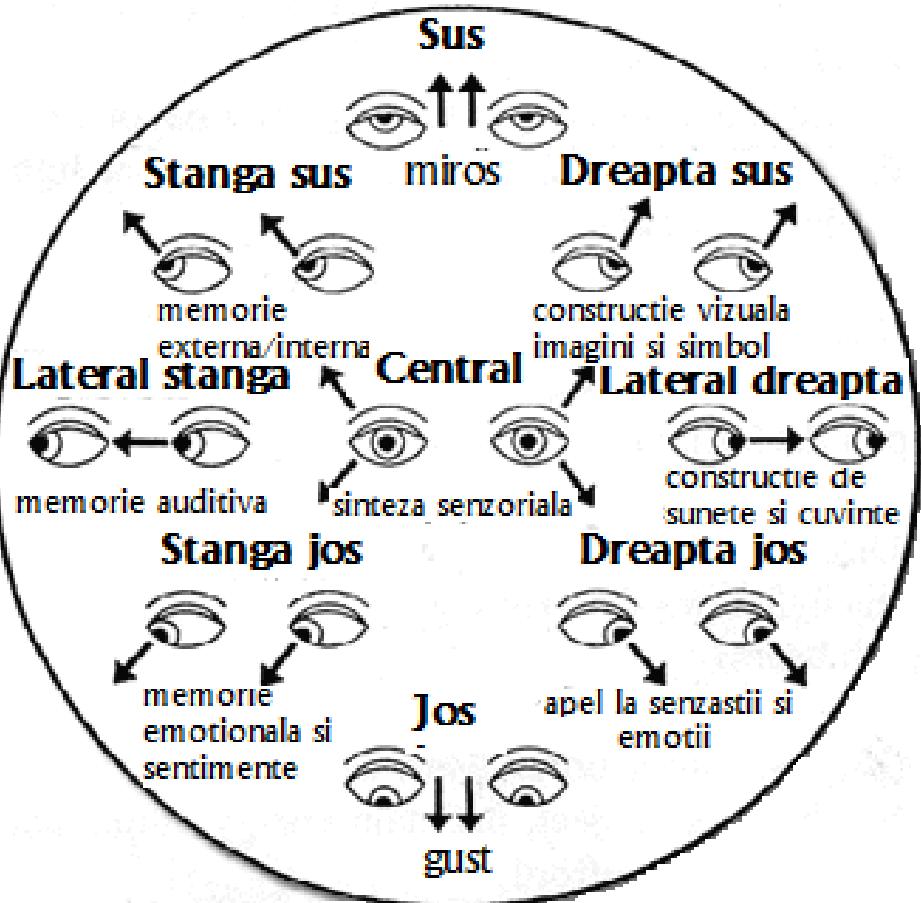
Ce faci?

A dispărut unul dintre cursanții tai. Iată ce spune mama

Ce faci?



Mișcările ochilor



Privește ochii!

Daca privesti oamenii, acest lucru va spori credibilitatea si controlul asupra lor.

Privește oamenii în ochi.

Privește o persoană anume atunci când vrei să întăresti un punct anume.

Stabilește contact vizual cu fiecare din grup (dacă este mic), cel puțin o dată.

Nu vorbi numai complicitelor dvs.

Nu te uita numai la o singură persoană

Nu fixa privirea pe perete sau în podea.

Contactul vizual

- Cu toți participanții
- Cel puțin cinci secunde
- Privirea “la baza nasului”



Potii trece mai departe doar daca potii exprima
clar prin non-verbal emotiile

Citește cu atenție biletelul
Gândește scenariul
Practica
Apoi executa
Nu ai voi sa spui nimic
Lasă-l pe ceilalți sa ghicească



Se gândesc

- Ating bărbia – analizează avantaje/dezavantaje
- Își scot ochelarii - (1) ii curata sau (2) ii apropie de buze. Una dintre laturi în gura, înseamnă ca mai au nevoie de detalii
- Ating pragul dintre frunte și nas cu ochii închiși – gândesc profund, situație dificila



Gesturi care arată interesul

- Contact vizual 60%
- Brațele sunt inclinate în față
- Își încleștează mâinile = acord
- Picioarele sunt îndreptate spre tine
- Zâmbesc frecvent
- Bat din palme
- Cap inclinat în față
- Încleștează degetele – în speranță ca se va întâmplă ceva important



Nevoia de reasigurare

- Proptesc un pix in gura
- Musca unghiile
- Freacă spatele scaunului
- Scutura mâinile atingând degetele mari
- Își ating pieptul (femei)
- Se joaca cu banii din buzunar
- Femeile se consolează prin îmbrățișare
- Un politician iți va strânge mana și o va acoperi cu cealaltă



Incredere/Autoritate

- Contact vizual fix
- Vorbesc lent, descendent
- Bărbia in sus, piept înainte
- Postura dreapta
- Mâinile încleștate la spate
- Picioarele pe masa
- Strângere de mana ferma
- Se apleacă spre spate cu mâinile la cap
- Mers apăsat, sigur
- Apropie pernuțele degetelor fără ca palmele sa se apropie
- Pun un picior pe mânerul scaunului – dezinteres



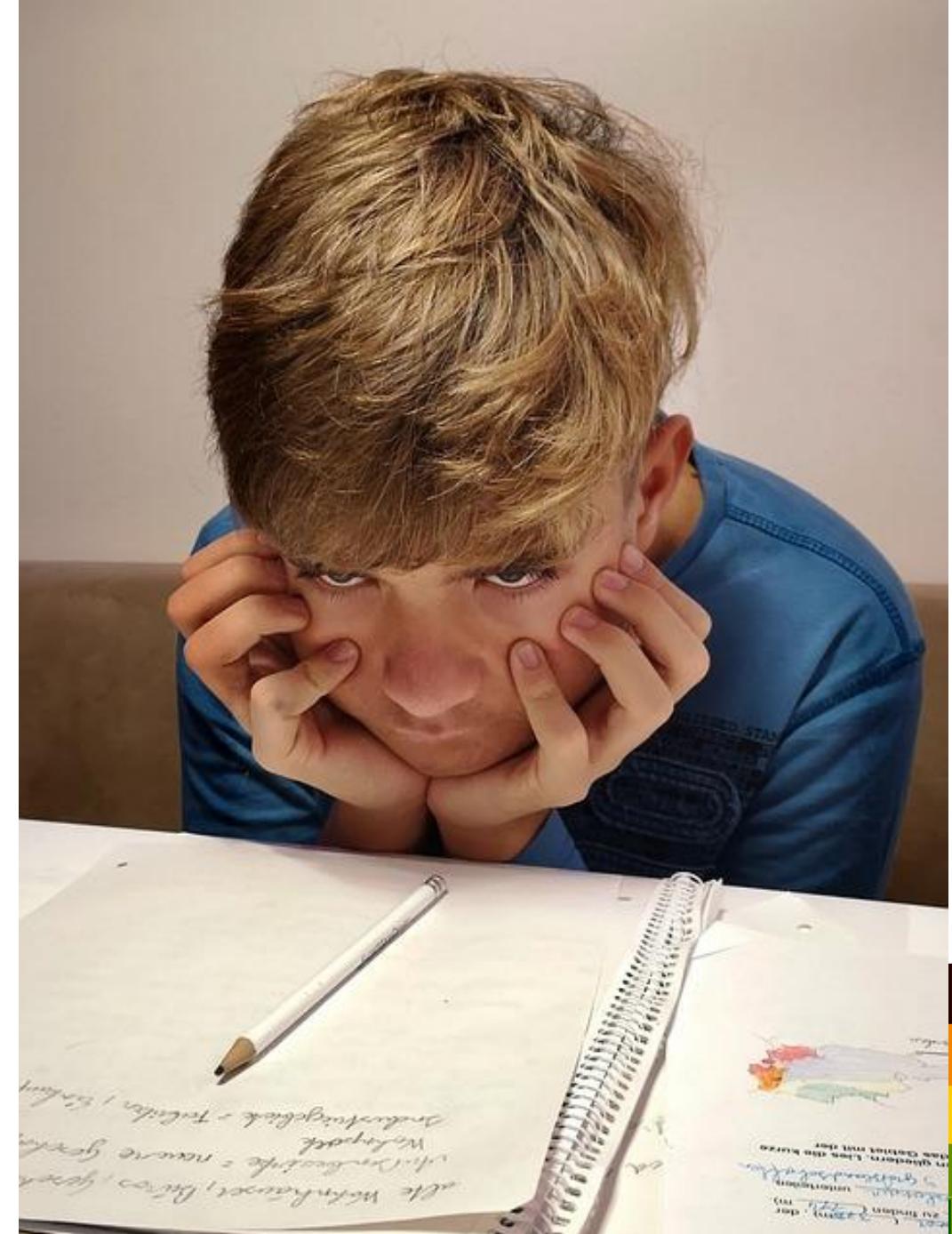
Plictiseala

- Cap in palme
- Ochii in jos
- Se uita in jur frecvent sau in gol
- Trag de urechi – dorință de a încrucișa
- Clic pix non-stop
- Lovesc picioarele
- Casc continuu
- Corp orientat spre ieșire
- Se foiesc
- Incrucisează picioarele și le mișcă încet



Frustrare

- Freacă parul sau gatul
- Rostesc des “Tsk.”
- Lovesc praful / aerul





Orientare spre acțiune

- Merg repede balansand brațele
- Pun mâinile în solduri și picioarele distanțate
- Merg cu mâinile în solduri.



Îndoială/Suspiciune

- Ating coltul ochiului
- Freacă/ating ochii sau urechile
- Mâinile în buzunar
- Brațele încrucișate peste piept
- Ochelarii lăsați în jos pe nas



Deschis sa fie de accord

- Mâinile întinse pe masa
- **Palmele deschise**
- Strâmbă din bărbia - acord după evaluare
- **Picioarele distanțate**
- Își ating pieptul cu mâinile (in cazul femeilor poate fi și surpriza)
- **Încleștează degetele**
- Deschid haina (prietenie)



Nu e de acord

- Pumnii înclestați
 - Bat din picior sau mana cu viteza.
 - O mana o apuca pe cealaltă sau piciorul
 - Brațele încrucișate peste piept
 - Clipesc frecvent
 - Guler smuls de la gât ca și cum ai avea nevoie de aer
 - Lovesc aerul, praful
 - Mâinile vertical pe masa, spre marginile mesei
 - Ascund mâinile oricum pot
- = “Ar fi bine să o faci ca altfel... sau
“Mai bine asculta sau vei regreta”



Minte

- Vorbesc subțire, ascendent, rapid
- Înghit în sec
- Evita contactul vizual
- Se uita în alta parte cu colțul ochiului
- Își umezesc buzele
- Clipesc rapid
- Freacă gatul, capul frecvent
- Brațe încrucișate peste piept
- Ating constant părți din fata
- Brațele sau mâinile se mișcă scurt, rapid
- Se uita în jos
- Își schimba constant poziția
- Orientare corp spre ieșire



AI-ul și emotiile în training

Virti, Bodyswaps, VirtualSpeech oferă avatari care simulează emotii

- Exemplu: exercează o conversație dificilă de feedback cu un avatar care reacționează defensiv la tonul tău.

Feedback

- AI-ul analizează tonul vocii, contactul vizual și alegerea cuvintelor, oferind un raport de performanță imediat după sesiune.

Simularea Empatiei

- platforma Empathy Helper - cursanții raportează o încredere mult mai mare în forțele proprii după ce au "vorbit" cu acești clienți virtuali.

Tipuri de temperamente



MELANCOLICUL

FLEGMATICUL

SANGVINUL

COLERICUL

Reacție la o fază fierbinte dintr-un meci de fotbal

[Test pt identificare temperament:](#)

Tipuri de Personalitate

Testul MBTI

- Extrovertit // Introvertit
- Senzorial // Intuitiv
- Reflexiv // Afectiv
- Judecativ // Perceptiv

<https://www.16personalities.com/ro>

Personal

SF
Relating
including and building trustworthiness

NF
Valuing
Manifesting universal values and valuing people

ENFJ Teacher Smooth talking charmers. Very inspiring & motivational. Often clergy. People workers & persuaders. Great salespeople. Very relationship-oriented. Like to motivate groups.	INFJ Counselor Work is to inspire others to achieve great things. Great visionaries of human possibilities. Serious academics. Often professors or offer themselves to a religious order.	INTJ Mastermind If they say they are going to do something, they do it. Likely to be corporate leaders, executives. Believe everything has room for improvement. Superior planners and visionaries of systems.	ENTJ Field Marshall Very leadership-oriented. Likely to be top executives, business persons. Big on reducing inefficiency, ineffectiveness. Take charge people. Can be overwhelming to less outgoing types.
ENFP Champion Second only to ESFPs for fun. Want lives filled with excitement and romance. Very enthusiastic and creative. Often teachers, artists, writers. Great need for diversity and change.	INFP Healer Noble servants aiding society. Different from ISFPs, they try to tackle long-term problems. Often psychologists or counselors. Want to save the whales and rainforests.	INTP Architect Deepest analysis of problems to be solved. Often physicists, scientists. Most abstract types. Critical thinkers.	ENTP Inventor Want one exciting challenge after another. Love to problem solve. Good at analysis, consider themselves full of ingenuity and ideas. Often involved in compact, systems analysis, design.
ESFP Performer Number one in fun and enthusiasm. Always invite ESFPs to your party. The most generous of all types. Warm, friendly, vibrant people. Excellent at customer service.	ISFP Composer Quiet harmonious with world. Very observing, benevolent. Inclined toward work with people in need. Work to solve problems of the immediate such as: homeless, stopping hunger.	ISTP Operator Ready to try anything once. Hesitant with the rush of life. Seek excitement. A love of tools and the utility they offer. Inclined toward mechanical devices, can take apart & reassemble anything.	ESTP Promoter Excitement seekers. Never feel more alive than when taking risks. Great negotiations on the front end. Excellent promotional & entrepreneurial capabilities if someone else follows through.
ESFJ Provider Hosts & hostesses. Graciousness of this type makes them excellent at entertaining, coordinating. May be teachers, nurses. Very conscious of appearances, should/shouldn'ts.	ISFJ Protector A high sense of duty. Upholders of family tradition. Often found in traditional helping professions including nursing, elementary education, etc.	ISTJ Inspector Determined of what should be done. Masters at completing practical details and adding finishing touches. Get-it-done people. Superb administrators. Duty-bound & obligated, often military.	ESTJ Supervisor Administrators, workers, pillars of strength in community. Loyal mates, parents, employees. Often promoted to management positions. Dependable, consistent, straightforward.

Possible

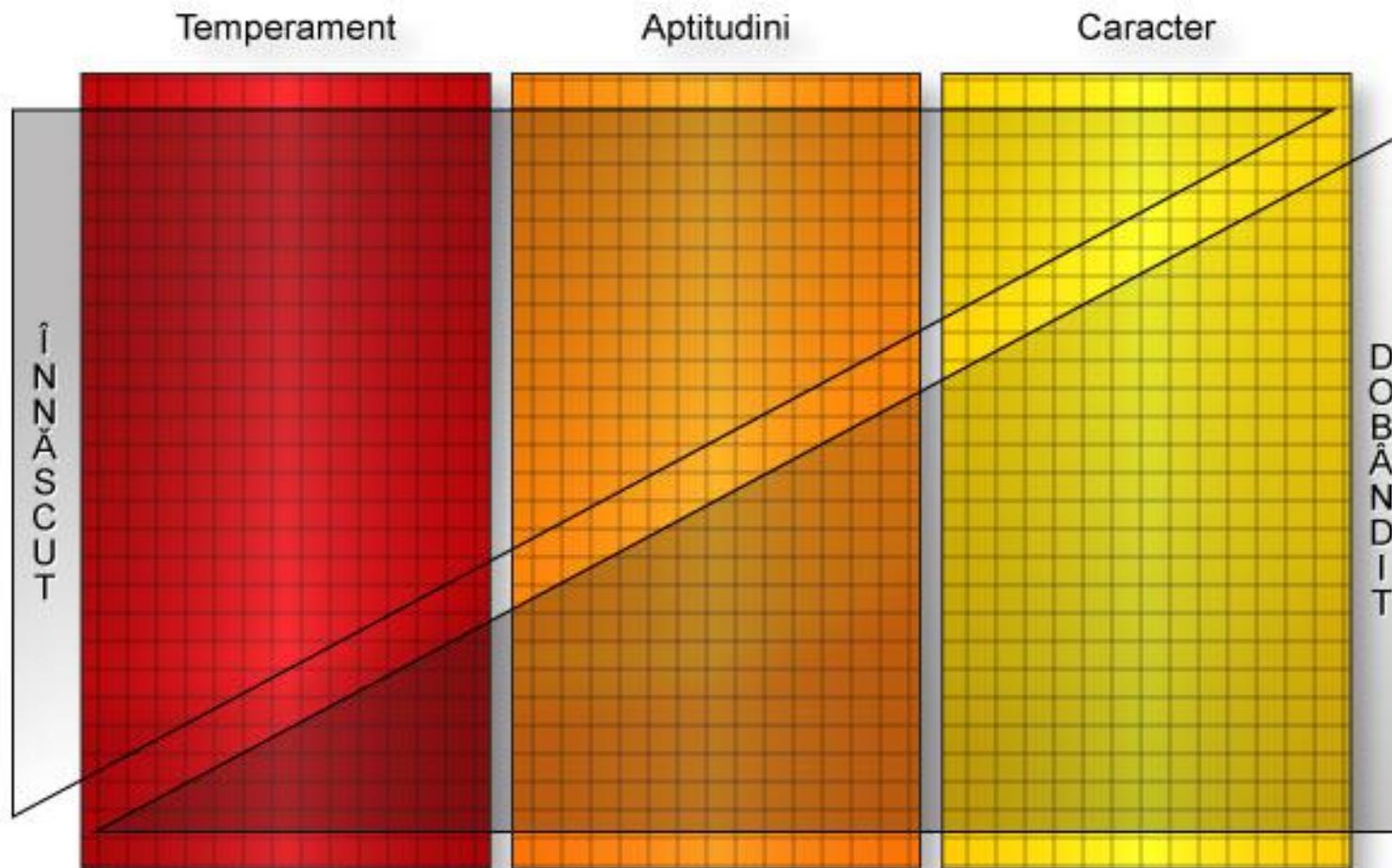
Present

NT
Visioning
Pulling people with ideas to an optimistic future

Logical

ST
Directing
Action from a strategic perspective

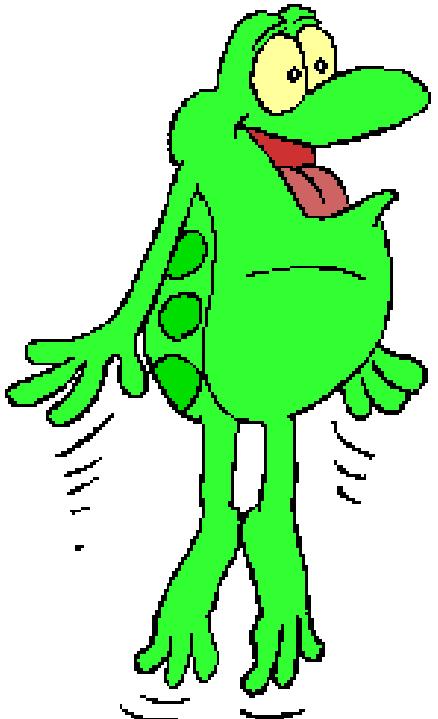
Temperament vs. Personalitate



Cum identifici personalitatea

- Observația
- Experimentul
- Con vorbirea
- Ancheta
- Analiza biografica
- Analiza produselor activități

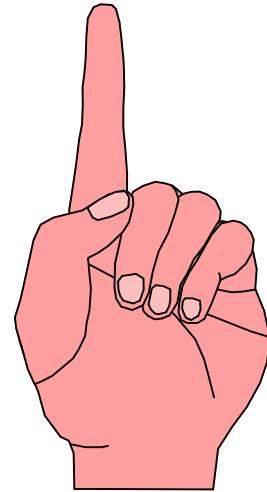
Gesturi frecvente la traineri



Gesturi de exemplificare

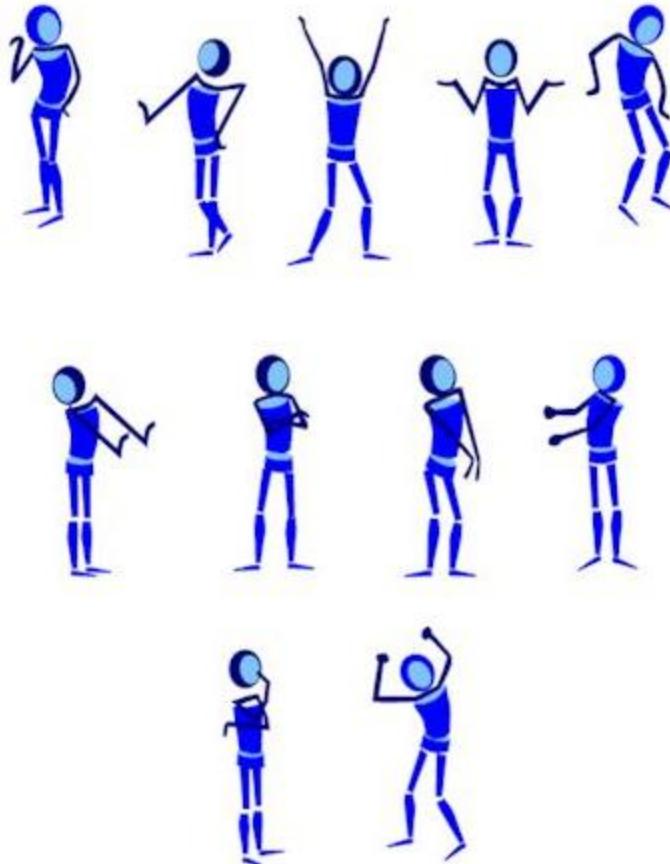


Ticurile



Gesturi de susținere
a mesajului

Stim...



OK?



OK = American
o = francezi
Amintire=japonia



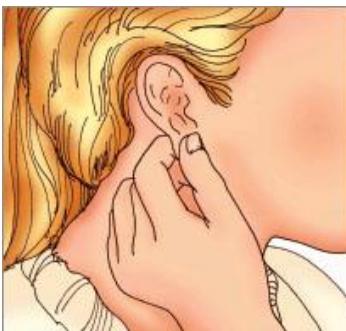
OK = rusi



OK = francezi



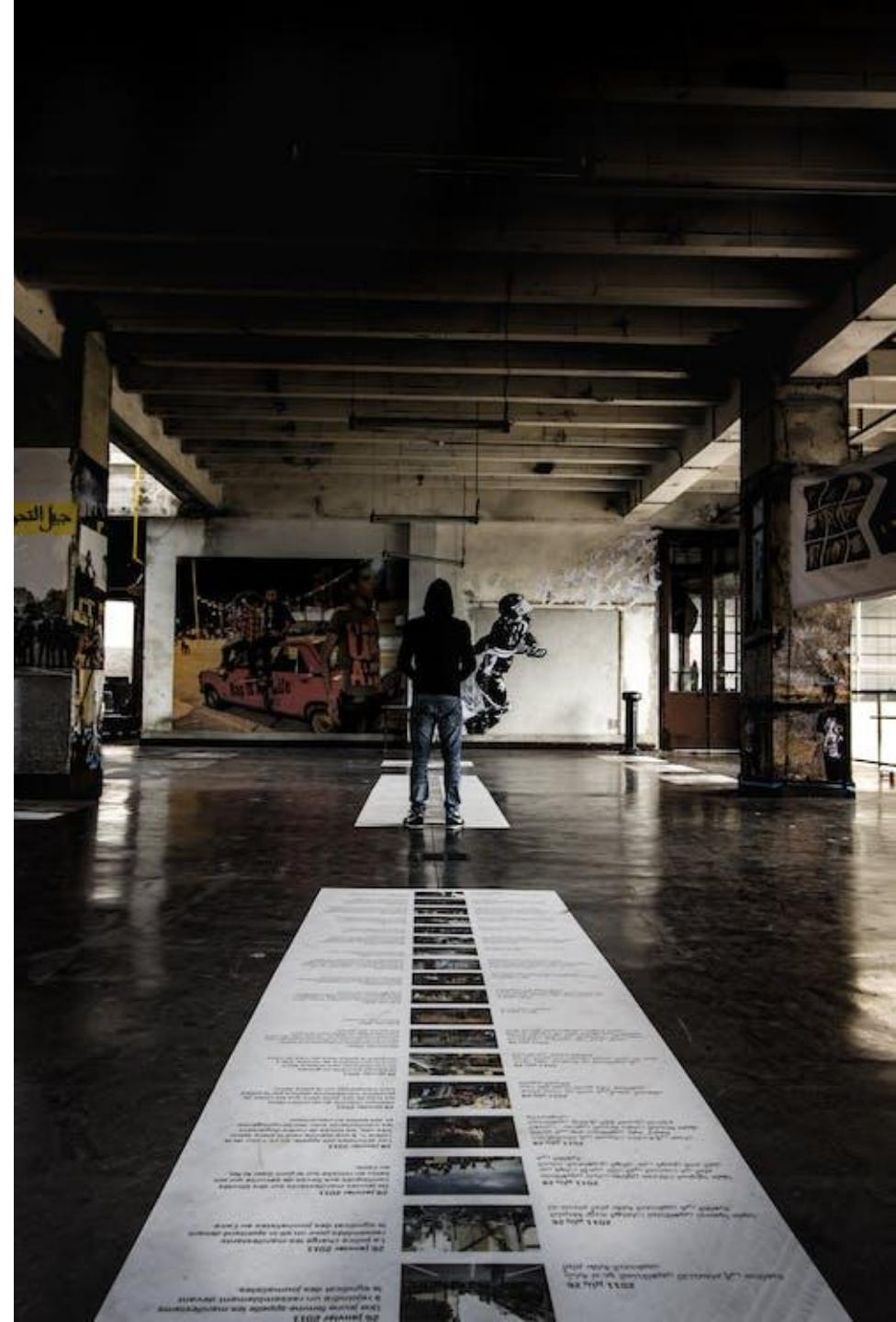
OK= sicilieni



OK = braziliensi

SPATIU & TEMP

- Spatiul intim <0,5m
 - Spatiul personal 0,5-1,2m
 - Spațiul social 1,2-3,7m
 - Spatiul public 3,7-7,6m
-
- Vorbește în cadență
 - Gesturi liniștite și rare
 - Calibrează cu persoana din față



Utilizeaza corpul ca un avantaj!

Întotdeauna

Misca-te natural.

Misca-te cu intentie.

Nu te legana.

Nu încrucisa bratele sau picioarele.

Când stai în picioare

Priveste audienta tot timpul.

Arata o postura deschisa.

Stai în mijlocul grupului.

Nu te plimba tot timpul.

Nu te sprijini de tabla /flipchart.

Când stai pe scaun

Stai drept.

Stai putin aplecat înainte.

Nu pune mâinile la ceafa.

Nu te învârtiti pe scaun.

Nu te legana fata - spate.

Utilizeaza mainile natural

Mâinile întăresc mesajul pe care vrei să-l transmiti.

Misca mâinile cu empatie.

Nu frângă mâinile sau degetele.

Nu tine mâinile în buzunare.

Variaza miscarile mâinilor și
ale bratelor.

Nu te juca cu parul, mustata, barba, bijuteriile, hainele
sau ochelarii.

Îndrazneste sa gesticulezi.

Nu agita creionul sau hârtia.

Nu acoperi ochii sau gura cu mâinile.

Cum te imbraci?

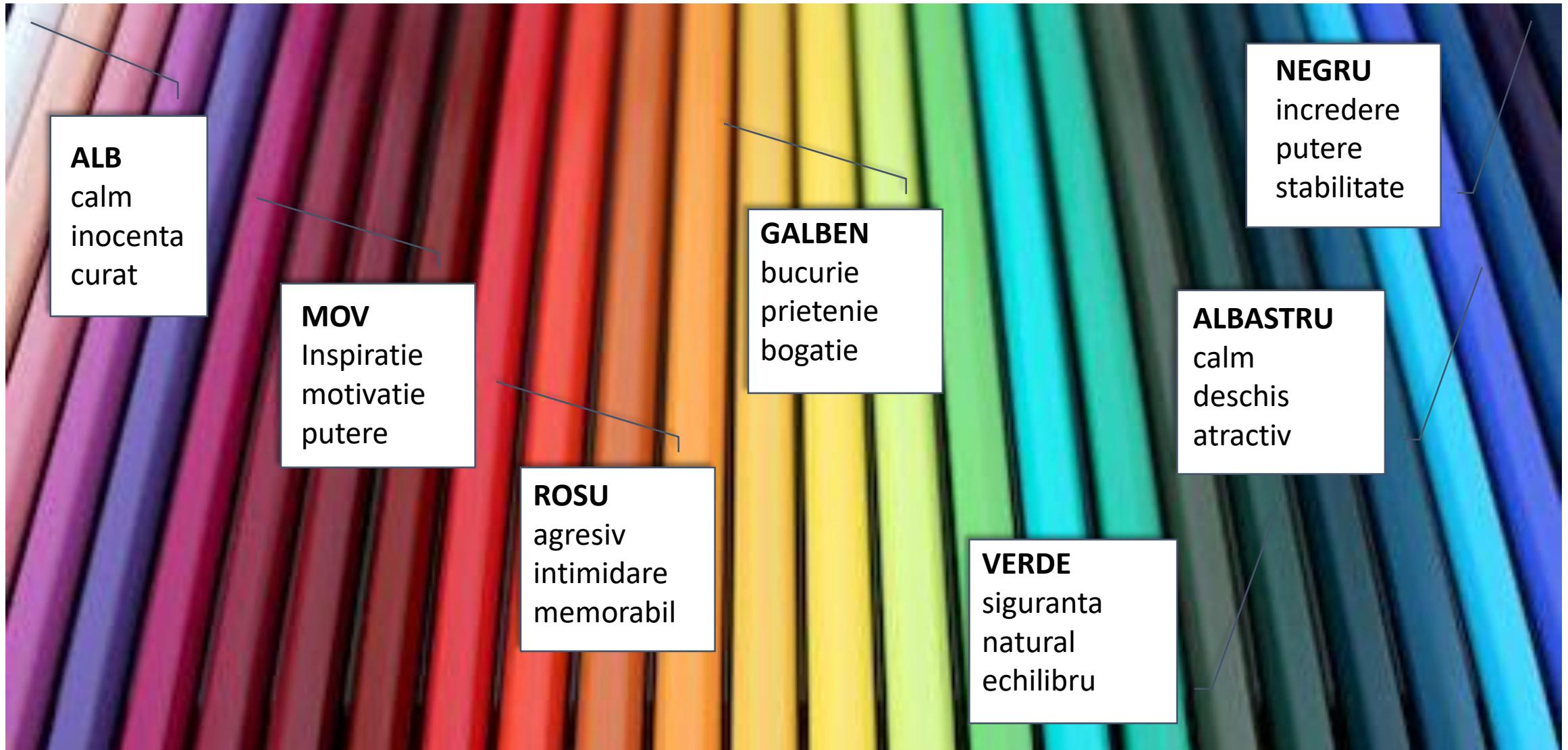
Hainele spun:

- ce gândim
- în ce credem
- care sunt valorile noastre

- cât de mult ne iubim
- cât de multă încredere avem în noi însine



Ce culoare alegi pentru haine



A photograph showing four people from behind, standing in a field of tall grass and wildflowers. The sun is low in the sky, creating a bright, hazy atmosphere and casting long shadows. The people are wearing casual clothing: a dark t-shirt, a light t-shirt, a white t-shirt, and a light-colored t-shirt. They appear to be looking towards the horizon.

Daca cei de acasa sau
prietenii te intreaba ce ai
facut astazi ce le vei spune?



Mihaela.Gologan@yahoo.com

0721076071