



ABLE

ALEXANDRU BUŞILĂ
LEARNING EMOTIONS

CATALOG SERVICII

FOLLOWERSHIP ART

Oamenii devin Oameni printre Oameni.

LA CE ÎNTREBĂRI RĂSPUNDE CURSUL:

- Ce sunt?...Follower sau Leader?
- De ce sunt sceptic ?
- Ce am nevoie, ce îmi doresc, ce primesc, ce îmi iau?
- Cum îl ajut să mă conducă?
- De ce el și nu eu?
- Ce este leadershipul situațional?
- Cum îmi aleg liderul?



TEME ABORDATE

- Ce este follower-ul? Ce este leader-ul?
- A fi sau a nu fi team player
- Regula 50%-50%
- Așteptările nesatisfăcute și distresul;
- Sabotajul și autosabotajul;
- Curajul de a comunica;
- Când și de ce să-mi părăsesc liderul?

EMOTIONAL EXPERT

Dacă nu spun, nu înseamnă că nu simt.

LA CE ÎNTRĂBĂRI RĂSPUNDE CURSUL:

- Ce este inteligența emoțională?
- Ce înseamnă să-mi conștientizez emoțiile?
- Cum să-mi înțeleg emoțiile?
- Cum să-mi asumi propriile emoții?
- Ce este empatia, cum și când o folosesc?
- Cum să gestionez emoțiile celorlalți?
- Cum îmi pot dezvolta coeficientul de EQ?



TEME ABORDATE

- Cei 7 ani de acasă și influența lor în dezvoltarea noastră
- Creierul Emoțional vs. Creierul Rațional
- Cei 3 EU
- Gând-emoție-gând-emoție
- Gestionaerea emoțiilor în situațiile de criză
- Alfabetul Emoțional
- Jurnalul meu emoțional

DISTRESS MANAGEMENT

Viața este nedreptă pentru acei oameni care se așteaptă să fie dreaptă.

LA CE ÎNTREBĂRI RĂSPUNDE CURSUL:

- Cum îmi dau seama că sunt stresat?
- Ce mă stresează pe mine? Dar pe noi?
- Ce este vs. ce nu este în controlul meu?
- Care este chimia distresului?
- Cum să previn distresul?
- Cum gestionez situațiile de criză?



TEME ABORDATE

- Semnele vizibile și invizibile ale distresului
- Eustres - DA Distres - BA
- Nedreptatea, stresul, boala sau demisia
- Teama de eșec vs. realitatea de zi cu zi
- Timpul și stresul
- Apă-Capră-Scărpini și *Mitică numără până la 10*

THE CHANGE

*Dacă ești într-un proces de schimbare și te doare.
Bucură-te!... Ești pe drumul cel bun.*

LA CE ÎNTRĂBĂRI RĂSPUNDE CURSUL:

- Când și de când să (mă) schimb?
- De ce mă doare schimbarea?
- Cum să fiu liderul schimbării în echipa mea?
- Cum "vând" schimbarea și de ce?
- Cum îmi fac planul de schimbare?...
- Cum să (mă) motivez ca să se întâmple?
- Când spun?... Gata, am terminat



TEME ABORDATE

- Semnele schimbării voite sau nevoite
- Psihologia schimbării
- Kotter și pașii lui
- Modelul Prochaska
- Schimbarea în organizație/echipă
- Modelul MUCA Asta nu mai știu ce naiba înseamnă :)))

TIME EXPERT

*Când vine vorba despre Timp, ai doar două posibilități:
Să alergi după El sau să Vă plimbați la braț.*

LA CE ÎNTRĂBĂRI RĂSPUNDE CURSUL:

- De ce nu am timp?
- Cine îmi fură timpul?
- Cum să fiu eficient?
- Cum și când să deleg?
- Cum spun NU?...
- Cum fac o ședință eficientă?
- Cum percep creierul meu presiunea timpului?



TEME ABORDATE

- Eisenhower și pompierii
- Așteptarea – 404 not found
- Be SMART
- NU + Frica= DA, DA, DA
- Tabietul
- Timpul în echipă

CONFLICT ANTIDOTE

Dacă vrei să pornești un război pe care îl consideri deja câștigat, pregătește-te să-l și pierzi.

LA CE ÎNTREBĂRI RĂSPUNDE CURSUL:

- Ce este conflictul?
- Ce mă determină să fiu conflictual?
- Cum transform un conflict într-o lecție?
- De câte tipuri sunt conflictele?
- Să previn sau să gestionez conflictul?
- Ce determină conflictul în echipă?
- Cum să fiu un mediator bun?



TEME ABORDATE

- Dimensiunile conflictului
- Conflictul, temperamentul și tratamentul
- Față în față cu Thomas & Kilman
- Conflictul în organizație
- Ignorare – Refulare – Defulare. Miza
- Mediatorul

LEADERSHIP SKILLS

Cum te conduci pe tine, aşa îi vei conduce şi pe ei.

LA CE ÎNTREBĂRI RĂSPUNDE CURSUL:

- Ce este leadership-ul?
- Cum îmi asum rolul de lider?
- Care este stilul meu de conducere?
- Cum motivez oamenii?
- Cum să-mi aleg oamenii?
- Care este decalogul meu?
- Cum comunic?



TEME ABORDATE

- Ce este follower-ul? Ce este leader-ul?
- Etapele formării unei echipe
- Management prin obiective vs. viziune
- Aur sau Platină în management?
- Lider în timpul războiului
- Curajul de a comunica
- Dansul Leader - Follower