

## **Program warsztatu grupowego ROZWÓJ OSOBISTEGO POTENCJAŁU**

- Jaki mam w sobie potencjał? Jakie mam ograniczenia i słabości?
- Cele – do czego dążę?
- Osobisty system wartości – co jest tak naprawdę dla mnie ważne i jak to się przekłada na mój stosunek do wykonywanych działań?
- Psychologia motywacji, automotywacja – czym jest i jakie są jej źródła? Co tak naprawdę popycha ludzi do działania? Czy szukać motywacji wewnątrz siebie czy w czynnikach zewnętrznych?
- Poczucie sensu działania – jak aktywnie go poszukiwać i tym samym zwiększać stopień zmotywowania i entuzjazm?
- Pozytywna interpretacja zdarzeń – co ja sam mogę zrobić aby być bardziej zmotywowanym?
- Postawa asertywna – jak komunikować innym swoje potrzeby motywacyjne.