

# Workshopuri Online Live

Wellbeing pentru angajati fericiți



# Comunicare & relaționare în mediul digital

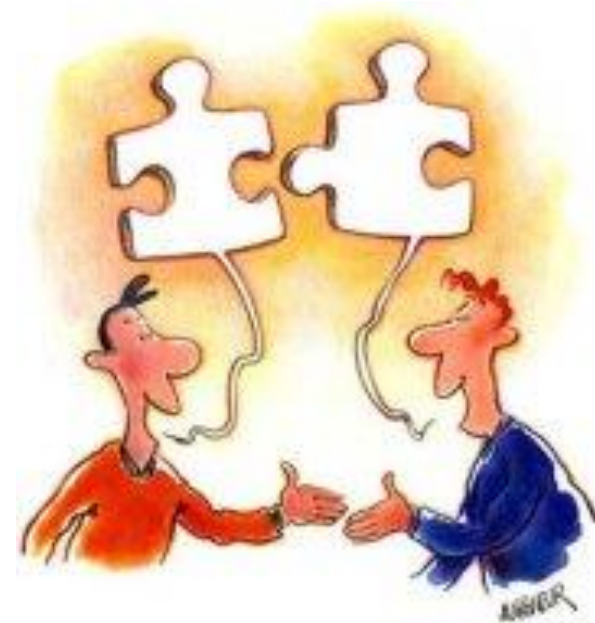
## Comunicare Asertivă – Eu sunt Ok-Tu esti OK

Comunicarea asertivă rezolvă și previne o mulțime de probleme atât la serviciu cât și acasă. Vă propunem să descifrăm tainele comunicării eficiente și empaticе. Vom găsi modalitățile optime de relaționare cu cei din jurul nostru astfel încât să le câștigăm încrederea și simpatia chiar și în comunicarea prin mijloace digitale.

Facem aplicații și exerciții prin care participanții adoptă rapid câteva abilitați pentru a ajunge la un comportament asertiv și comunicare cu impact.

Workshop interactiv pentru dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare în contextual actual, folosind mediul online.

**Cuprinde elemente de coaching și NLP**



# Comunicare & relaționare în mediul digital

## Stima de sine – handicapul invizibil

Stima de sine are un rol esențial în trăirea unei vieți cu sens. Pentru a avea o sănătate fizică și psihică bună, pentru a avea relații armonioase și performanțe profesional, ai nevoie de stimă de sine.

Se spune că lipsa stimei de sine este un handicap invizibil. Deci, pentru a te putea dezvolta în orice domeniu și pentru a trăi fericită și împlinită, este nevoie să ai o stimă de sine puternică și încredere în forțele proprii.

Stima de sine este o părere realistă și apreciativă despre propria persoană. Realistă înseamnă adevărată și sinceră. Apreciativa implică existența unor sentimente pozitive și de acceptare față de sine.

**Workshop transformational cu  
Tehnici și exerciții de creștere a stimei  
și a încrederii în sine.**



# Comunicare & relaționare în mediul digital

## Prezentări de impact pentru orice parsonalitate

Folosim instrumente de identificare a stilului comportamental al fiecărui angajat (model DISC), cu scopul ca aceștia să se înțeleagă mai bine pe ei și pe cei din jur.

După identificare se face o analiză a fiecărui stil și se oferă soluții pentru o mai bună relaționare între colegi dar și tehnici de prezentare și comunicare cu impact.

Învățăm să comunicăm “pe limba” fiecărui stil comportamental.

Workshop interactiv, de dezvoltare personală, autocunoaștere și prezentări de impact.

Testul DISC este inclus.



# Work & Life Balance

## Energy Management

Un workshop de Energy Management aplicat pentru identificarea și exersarea unor metode de gestionare a timpului și a energiei când lucram de acasă. Interiorizarea impactului pe care principiile de viață le au în gestionarea timpului ajută angajații să ia decizii optime pentru o mai mare eficiență atât profesională cât și personală.

Participanții își identifică DE CE –urile interioare, își clarifică prioritățile, valorile și convingerile despre timp și viață  
În general.

Workshop interactiv și motivațional, cu puternic impact la nivel de productivitate personală.

Focusul se pune pe gestionarea energiei mai mult decât pe “timp”



# Work & Life Balance

## Reziliența – facem pace cu stresul



Majoritatea oamenilor, atunci când se gândesc la stres, îl asociază cu ceva rău. În special cu efectele lui negative asupra corpului, asupra minții și asupra emoțiilor noastre. Însă stresul nu este neapărat rău, ci necesar pentru a trăi.

Nu vom putea elimina toate sursele de stres din viața noastră și nici nu este de dorit. Însă ce putem face, și asta ne este de ajutor în toate aspectele vieții, este să ne creștem reziliența, capacitatea de a face față situațiilor provocatoare, tensionate, suprasolicitante.

**Pentru creșterea rezilienței la stres avem aceste 4 direcții de abordat.**

1. Dezvoltarea unor abilități și comportamente de management al stresului
2. Stabilirea și menținerea unui suport social adecvat
3. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos
4. Dezvoltarea încrederii în propria persoană și acceptarea necondiționată

# Work & Life Balance

## **Psihologia Banilor, Valori și credințe legate de bani**

Fiecare om are o anumită relație cu banii și modul în care se comporta în această dimensiune a vieții dictează și nivelul său de siguranță financiară.

În acest workshop participanții înțeleg mai bine care este legătura între felul cum gândesc despre bani, și nivelul lor de siguranță financiară! Pentru că banii au o componentă psihologică puternică, dincolo de acțiuni concrete care să îi ducă la independența financiară.

Oamenii au nevoie să-și cunoască personalitatea financiară și tiparele comportamentale pentru a scăpa de stresul produs de bani

Vor identifica Valorile și credințele asociate banilor și învață cum să rescrie convingerile limitative.



# Ofertă financiară

- ❑ Fiecare webinar durează 2-3 ore
- ❑ Nr maxim de participanți: 20 (pt a păstra interactivitatea)
- ❑ Platformă de lucru: ZOOM
- ❑ Investiție: 400 euro/ webinar
  - 700 euro/ 2 webinarii
  - 900 euro/ 3 webinarii



# Daniela Irimia, trainer, consultant, autor



**Autor a doua carti de dezvoltare**

Femeia independent  
Eliberează-te de stres

**Daniela Irimia** are o experiență de peste 7 ani de training în companiile din România. Din 2009, este antreprenor și a fondat mai multe proiecte ce încurajează dezvoltarea personală și profesională.

Din 2013, dezvoltă și implementează cursuri de comunicare, leadership, muncă în echipă, gestionarea timpului și a stresului în organizații în cadrul [Vision Consulting](#).

Daniela este trainer certificat ANC și la nivel European în NLP (programare neuro-lingvistică). Susține workshop-uri și cursuri pentru dezvoltare personală și profesională, oferă mentoring și consiliere pentru dezvoltarea asertivității și productivității.

# AU AVUT INCREDERE IN NOI





# Vision Consulting

Transforma potentialul in realitate!

## Contact

office@visionconsulting.ro  
Tel.: 0724 837 869

Str. Doamnei, nr 14-16,  
Bucuresti