

Agnieszka Kozdroń

NEUROKOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI

Portfolio programów
rozwojowych

Dlaczego neurokompetencje?

Wiedza o funkcjonowaniu człowieka staje się dziś jedną z najważniejszych kompetencji zawodowych.

We współczesnym świecie nie wystarczy wiedzieć co robić. Coraz częściej o skuteczności człowieka decyduje to:

- jak podejmuje decyzje,
- jak reaguje emocjonalnie,
- jak komunikuje się z innymi,
- jak współpracuje,
- jak rozwiązuje problemy,
- czy potrafi myśleć poza schematami,
- czy jest elastyczny w zmieniającym się środowisku,
- czy potrafi tworzyć innowacyjne rozwiązania,
- jak uczy się nowych kompetencji,
- jak funkcjonuje pod presją,
- czy bierze odpowiedzialność za swoje działania,
- czy potrafi koncentrować się na realizacji wspólnych celów.

Neurokompetencje pomagają lepiej rozumieć mechanizmy działania człowieka oraz świadomie rozwijać umiejętności, które zwiększają skuteczność współpracy, komunikacji, podejmowania decyzji i osiągania celów w nowoczesnych organizacjach.

Szkolenia pomagają ludziom doskonalić neurokompetencje, dzięki czemu lepiej rozumieją siebie i innych, bardziej świadomie podejmują decyzje oraz skuteczniej wykorzystują własny potencjał w pracy i życiu. Uczestnicy szkoleń poznają mechanizmy odpowiedzialne za sposób myślenia, reagowania i tworzenia innowacji oraz uczą się wykorzystywać tę wiedzę do skuteczniejszego działania – zarówno w środowisku zawodowym, jak i w życiu prywatnym.

Oferta szkoleń. Neurokompetencje w praktyce

Neurokompetencje

Rozumiesz mechanizm → odzyskujesz wpływ

Neurokompetencje to umiejętność świadomego wpływania na sposób, w jaki **mózg tworzy prognozy przyszłych reakcji**. Człowiek działa zgodnie z prognozą, którą w danym momencie tworzy jego mózg. A jakość tej prognozy zależy od zgromadzonych doświadczeń, zapamiętanych emocjonalnych znaczeń, aktualnego kontekstu oraz świadomego sposobu interpretowania sytuacji.

Brak wiedzy o tym jak działa człowiek sprawia, że choć większość ludzi próbuje zmieniać swoje zachowanie, mimo wielu prób, nie osiągają zamierzonego efektu. Znacznie skuteczniej jest zrozumieć mechanizmy, które to zachowanie tworzą.

Mózg nie reaguje wyłącznie na rzeczywistość.

Każdego dnia nieustannie tworzy **prognozy przyszłych reakcji**, wykorzystując zapamiętane doświadczenia, emocjonalne znaczenia oraz utrwalone schematy działania.

To właśnie dlatego często człowiek reaguje inaczej, niż świadomie chciałby.

Nie dlatego, że brakuje mu inteligencji czy motywacji.

Nie dlatego, że jest słaby.

Ale dlatego, że mózg korzysta z prognoz opartych na tym, czego nauczył się wcześniej.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy odpowiedzialne za tworzenie tych prognoz oraz uczą się świadomie wpływać na sposób, w jaki mózg interpretuje informacje, podejmuje decyzje i wybiera kolejne działania.

Człowiek nie jest całkowicie "skazany" na pamięć. Pamięć jest jednym z głównych źródeł, z których mózg buduje prognozy reakcji, ale nie jedynym. Dzięki nowej wiedzy, nowym doświadczeniom i świadomej refleksji można wpływać na to jakie prognozy tworzy mózg.

Zrozumienie mechanizmu, zwiększa wpływ na sposób w jaki człowiek kieruje swoją uwagę, gromadzi informacje, świadomie wpływa na sposób w jaki mózg tworzy kolejne prognozy reagowania.

Korzyści

- ✓ zrozumienie, dlaczego mózg nie zawsze reaguje zgodnie z naszymi świadomymi intencjami
- ✓ umiejętność rozpoznawania schematów wpływających na decyzje i zachowanie
- ✓ większy wpływ na sposób myślenia i reagowania
- ✓ świadome rozwijanie nowych kompetencji
- ✓ skuteczniejsze podejmowanie decyzji
- ✓ większa elastyczność poznawcza
- ✓ praktyczne narzędzia wspierające rozwój zawodowy i osobisty

Neurokompetencje emocjonalne

Wyższa szczegółowość emocjonalna w praktyce - nowoczesne podejście do rozwoju inteligencji emocjonalnej

Uczestnicy szkolenia poznają współczesną wiedzę dotyczącą mechanizmów powstawania emocji oraz sposobu, w jaki mózg nadaje znaczenie ludziom, sytuacjom, słowom i doświadczeniom. Dowiedzą się, dlaczego te same wydarzenia mogą wywoływać zupełnie różne reakcje emocjonalne oraz w jaki sposób emocjonalna pamięć znaczeń wpływa na podejmowanie decyzji, komunikację, współpracę i codzienne funkcjonowanie. Rozwijanie wyższej szczegółowości emocjonalnej pozwala zwiększyć elastyczność myślenia, ograniczyć automatyczne reakcje oraz skuteczniej wykorzystywać emocje jako źródło informacji wspierających działanie.

Szkolenie rozwija praktyczne neurokompetencje związane z rozumieniem własnych emocji oraz świadomym wpływaniem na sposób emocjonalnego reagowania. Uczestnicy poznają proste neurotechniki wspierające zmianę emocjonalnego wartościowania doświadczeń, dzięki którym mózg zaczyna tworzyć bardziej trafne prognozy reakcji, lepiej dopasowane do aktualnej sytuacji.

Uczestnicy uczą się rozpoznawać, kiedy emocja jest adekwatną reakcją na obecną sytuację, a kiedy wynika z automatycznie uruchomionej pamięci wcześniejszych doświadczeń. Dzięki temu przestają traktować emocje jako przeszkodę, a zaczynają wykorzystywać je jako źródło informacji wspierające świadome podejmowanie decyzji.

Korzyści

- ✓ większa świadomość własnych reakcji emocjonalnych
- ✓ bardziej adekwatne i świadome reagowanie w sytuacjach zawodowych
- ✓ większa odporność emocjonalna i stabilność działania pod presją
- ✓ lepsze podejmowanie decyzji dzięki trafniejszej interpretacji emocji
- ✓ skuteczniejsze rozwiązywanie trudnych sytuacji i konfliktów
- ✓ praktyczne neurotechniki wspierające zmianę sposobu emocjonalnego reagowania
- ✓ większa odporność psychiczna
- ✓ większy spokój w sytuacjach wysokiej presji
- ✓ wykorzystanie informacyjnej funkcji emocji by reagować na sytuację a nie na pamięć znaczeń

Neurokompetencje społeczne

Mechanizmy skutecznej współpracy

Uczestnicy szkolenia poznają współczesną wiedzę dotyczącą funkcjonowania mózgu społecznego oraz mechanizmów, które wpływają na sposób budowania relacji, współpracy i reagowania w sytuacjach konfliktowych.

Dowiedzą się, dlaczego ta sama sytuacja może być przez różne osoby interpretowana w zupełnie odmienny sposób oraz jak emocjonalna pamięć znaczeń i pamięć schematów relacyjnych wpływają na komunikację, podejmowanie decyzji i współpracę w zespołach.

Mózg nie reaguje wyłącznie na osoby, które spotykamy. Reaguje również na zapisane wcześniej znaczenia i doświadczenia związane z podobnymi sytuacjami. Dzięki zrozumieniu mechanizmów generalizacji uczestnicy uczą się oddzielać przeszłe doświadczenia od aktualnych relacji, co ułatwia budowanie zaufania, współpracy i podejmowanie bardziej trafnych decyzji interpersonalnych.

Szkolenie rozwija praktyczne neurokompetencje związane z budowaniem zaufania, skuteczną współpracą oraz konstruktywnym rozwiązywaniem konfliktów. Uczestnicy uczą się rozpoznawać automatyczne schematy reagowania, lepiej rozumieć perspektywę innych osób oraz świadomie tworzyć środowisko sprzyjające współpracy.

W części praktycznej poznają proste neurotechniki wspierające współdziałanie osób o różnych doświadczeniach, sposobach myślenia i kompetencjach. Nauczą się wykorzystywać różnorodność zespołu jako źródło nowych możliwości zamiast źródła napięć.

Korzyści

- ✓ skuteczniejsza współpraca oparta na wzajemnym zrozumieniu
- ✓ większe zaufanie w zespole
- ✓ lepsze wykorzystanie wiedzy i doświadczenia pracowników
- ✓ bardziej konstruktywne rozwiązywanie konfliktów
- ✓ większa otwartość na różnorodne sposoby myślenia
- ✓ praktyczne neurotechniki wspierające współpracę i komunikację

Neurokompetencje komunikacyjne

Komunikacja, która zmienia sposób myślenia i działania

Komunikacja jest narzędziem, za pomocą którego mózg buduje rzeczywistość. Każde słowo, które słyszymy lub wypowiadamy, wpływa na sposób, w jaki mózg interpretuje rzeczywistość i przewiduje kolejne reakcje. Podczas szkolenia uczestnicy poznają współczesną wiedzę dotyczącą tego, w jaki sposób komunikacja wpływa na tworzenie znaczeń, podejmowanie decyzji oraz budowanie nowych sposobów myślenia i działania.

Dowiedzą się, dlaczego te same słowa mogą wywoływać u różnych osób zupełnie odmienne reakcje oraz jak świadomie budować komunikaty, które zwiększają zrozumienie, ułatwiają współpracę i wspierają realizację wspólnych celów. Komunikacja jest jednym z najważniejszych mechanizmów kształtowania sposobu myślenia, podejmowania decyzji oraz budowania własnych możliwości.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy, dzięki którym mózg:

- nadaje znaczenie słowom,
- tworzy emocjonalne kategorie pojęciowe,
- buduje prognozy przyszłych reakcji,
- utrzuca korzystne lub ograniczające sposoby myślenia.

Dowiedzą się również, dlaczego sposób, w jaki mówimy o sobie, innych ludziach, pracy czy przyszłości, wpływa na to, jakie decyzje podejmujemy i jakie działania uznajemy za możliwe.

Słowa mogą opisywać rzeczywistość. Mogą ją również tworzyć. Im częściej powtarzamy określoną etykietę, tym większe prawdopodobieństwo, że mózg zacznie traktować ją jako przewidywanie przyszłości. Świadoma komunikacja polega na tym, aby używać języka, który pomaga dostrzegać możliwości, a nie zamyka ludzi w raz nadanych kategoriach.

W części praktycznej uczestnicy nauczą się świadomie oddzielać fakty od emocjonalnych znaczeń oraz budować język możliwości, który wspiera rozwój, współpracę i skuteczne działanie. Rozwiną również umiejętność świadomego budowania kategorii pojęciowych, które sprzyjają uczeniu się, twórczemu myśleniu oraz skuteczniejszemu planowaniu działania, dzięki czemu łatwiej będą tworzyć komunikaty oparte na możliwościach i rozwiązaniach zamiast na automatycznych interpretacjach

Korzyści

- ✓ większa świadomość wpływu słów na sposób myślenia
- ✓ umiejętność oddzielania faktów od emocjonalnych interpretacji
- ✓ budowanie komunikacji wzmacniającej możliwości zamiast ograniczeń
- ✓ większa otwartość na nowe rozwiązania
- ✓ świadome wykorzystywanie języka do budowania współpracy i rozwoju
- ✓ większa skuteczność komunikacji
- ✓ łatwiejsze porozumiewanie się z osobami o różnych sposobach myślenia
- ✓ skuteczniejsze planowanie i realizowanie celów

Neurokompetencje odporność psychiczna

Jak mózg odzyskuje poczucie bezpieczeństwa

Większość ludzi próbuje walczyć ze stresem.

Znacznie skuteczniej jest zrozumieć mechanizmy, które go uruchamiają.

Mózg nie reaguje wyłącznie na wydarzenia.

Reaguje na ich znaczenie.

Jeżeli sytuacja zostanie zinterpretowana jako zagrożenie, organizm automatycznie uruchamia reakcję obronną.

To właśnie dlatego czasami odczuwamy napięcie, mimo że realne zagrożenie już dawno minęło.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy odpowiedzialne za powstawanie stresu oraz dowiedzą się, w jaki sposób mózg tworzy prognozy zagrożeń i bezpieczeństwa.

Poznają praktyczne neurotechniki wspierające odzyskiwanie spokoju, budowanie poczucia bezpieczeństwa oraz świadome tworzenie nowych doświadczeń, dzięki którym mózg stopniowo uczy się reagować spokojniej i skuteczniej.

Bo prawdziwy spokój nie pojawia się wtedy, gdy świat przestaje być wymagający.

Pojawia się wtedy, gdy mózg przestaje niepotrzebnie przewidywać zagrożenie i reagować na pamięć zagrożeń.

Korzyści

- ✓ większy spokój w sytuacjach wymagających
- ✓ lepsze rozumienie mechanizmów stresu
- ✓ szybszy powrót do równowagi emocjonalnej
- ✓ większa odporność psychiczna
- ✓ lepsze podejmowanie decyzji pod presją
- ✓ praktyczne neurotechniki wspierające poczucie bezpieczeństwa
- ✓ większa koncentracja i skuteczność działania