AKSON NeuroEmotion™

Oferta szkoleń
NeuroKompetencje

AKSON NeuroEmotion™
Oferta szkoleń NeuroKompetencje

Poznaj mechanizmy funkcjonowania organizmu i mózgu. Rozwijaj możliwości, które pomagają świadomie kształtować życie i skutecznie działać.

Zrozumienie siebie jest początkiem świadomego rozwoju.

To, jak myślimy, odczuwamy, podejmujemy decyzje, komunikujemy się i budujemy relacje, jest związane z funkcjonowaniem naszego mózgu i organizmu, wcześniejszymi doświadczeniami, pamięcią, emocjami oraz znaczeniami, jakie nadajemy różnym sytuacjom.

Nie zawsze zdajemy sobie sprawę, jak bardzo utrwalone sposoby myślenia i reagowania wpływają na nasze codzienne wybory, relacje i możliwości działania. Dopiero poznając mechanizmy własnego funkcjonowania, możemy lepiej rozumieć swoje reakcje, weryfikować dotychczasowe przekonania i świadomie rozwijać nowe sposoby myślenia oraz postępowania.

AKSON NeuroEmotion™ to autorski program szkoleń rozwijających neurokompetencje – łączący wiedzę o funkcjonowaniu człowieka z praktycznymi ćwiczeniami i autorskimi neurotechnikami.

Neurokompetencje to rozwijane możliwości świadomego wykorzystywania wiedzy o własnym funkcjonowaniu w myśleniu, odczuwaniu, komunikowaniu się, podejmowaniu decyzji i działaniu. Obejmują kompetencje emocjonalne, społeczne, komunikacyjne, personalne i poznawcze. W naszych szkoleniach nie ograniczamy się do wskazywania, jak człowiek powinien się zachowywać. Pokazujemy, jakie mechanizmy wpływają na jego reakcje, skąd mogą wynikać utrwalone schematy i w jaki sposób nowe doświadczenia, wiedza oraz świadome ćwiczenie pozwalają rozwijać bardziej użyteczne sposoby funkcjonowania.

Rozwijając neurokompetencje, uczysz się:

- rozpoznawać mechanizmy wpływające na własne myślenie, emocje i zachowanie
- zauważać utrwalone schematy i weryfikować, czy nadal Ci służą
- rozumieć wpływ wcześniejszych doświadczeń i emocjonalnych znaczeń na obecne reakcje
- świadomie pozyskiwać, przetwarzać i wykorzystywać nową wiedzę
- rozwijać koncentrację, pamięć i elastyczność poznawczą
- rozpoznawać emocje i świadomie regulować swoje reakcje
- komunikować się, budować relacje i skutecznie współpracować
- rozwiązywać problemy i konstruktywnie reagować w sytuacjach konfliktowych
- rozwijać autonomię, sprawczość i samodzielność w podejmowaniu decyzji
- tworzyć plany, wyznaczać cele i konsekwentnie dążyć do ich realizacji

Dlaczego neurokompetencje?

Współczesny świat stawia przed człowiekiem coraz większe wymagania. Dostęp do informacji i wiedzy nie wystarcza, jeśli nie potrafimy świadomie z nich korzystać, podejmować trafnych decyzji, współpracować z innymi i dostosowywać się do zmieniających się warunków.

O skuteczności człowieka decyduje nie tylko to, co wie i jakie umiejętności posiada, ale również to, jak wykorzystuje własne możliwości poznawcze, emocjonalne i społeczne.

Ważne staje się to, czy potrafi:

- myśleć elastycznie i wychodzić poza utrwalone schematy
- analizować informacje i dostrzegać nowe możliwości
- podejmować decyzje i brać odpowiedzialność za swoje działania
- regulować emocje i działać w sytuacjach wymagających
- komunikować się i budować wartościowe relacje
- współpracować, rozwiązywać problemy i realizować wspólne cele
- uczyć się nowych umiejętności i wykorzystywać wiedzę w praktyce
- rozwijać innowacyjność i tworzyć nowe rozwiązania

Neurokompetencje pomagają lepiej rozumieć siebie i innych, świadomie wykorzystywać własne zasoby oraz rozwijać umiejętności potrzebne do skutecznego działania – zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym

Dziewięć obszarów rozwoju

Program AKSON NeuroEmotion™ obejmuje dziewięć szkoleń poświęconych najważniejszym obszarom funkcjonowania człowieka: myśleniu i zachowaniu, poczuciu własnej wartości, emocjom, komunikacji, relacjom, stresowi, nawykom, procesom poznawczym oraz rozwiązywaniu konfliktów.

Każde szkolenie rozwija określone kompetencje, a wszystkie razem tworzą spójny program świadomego rozwoju człowieka.

Poznaj program szkoleń i wybierz obszar, który chcesz rozwijać.

AKSON

Dziewięć obszarów rozwoju neurokompetencji

Program obejmuje dziewięć tematów szkoleniowych. Każdy rozwija inny obszar funkcjonowania człowieka, a razem tworzą spójną propozycję wspierającą rozwój kompetencji personalnych, emocjonalnych, społecznych i poznawczych.

1. Jak powstają emocje, zachowania i myśli?

Mechanizmy funkcjonowania mózgu, pamięć doświadczeń i źródła reakcji

Jak powstają nasze reakcje?
Dlaczego w określonych sytuacjach myślimy i zachowujemy się w konkretny sposób?
Jak wcześniejsze doświadczenia wpływają na to, co dostrzegamy, zapamiętujemy i jak interpretujemy rzeczywistość?

Szkolenie pozwala zrozumieć współdziałanie procesów zachodzących w organizmie, mózgu i umyśle. Uczestnicy poznają rolę zmysłów, pamięci, emocji, interpretacji i wcześniejszych doświadczeń w kształtowaniu codziennych reakcji.

Rozwijane kompetencje: lepsze rozumienie siebie, rozpoznawanie źródeł własnych reakcji i świadome kierowanie swoim działaniem.

2. Jak zbudować poczucie własnej wartości i wzmocnić asertywność?

Znaczenie emocjonalnego wartościowanie siebie na poczucie własnej wartości, asertywność i decyzyjność

Jak doświadczenia i oczekiwania otoczenia wpływają na to, jak postrzegamy siebie?
Dlaczego czasami podporządkowujemy się innym, mamy trudność z wyrażaniem własnego zdania lub obawiamy się podejmowania samodzielnych decyzji?

Szkolenie pomaga rozpoznawać wpływ doświadczeń i utrwalonych wzorców na poczucie własnej wartości, tożsamość i relacje. Uczestnicy rozwijają umiejętność wyrażania własnych potrzeb, stawiania granic i podejmowania decyzji bez rezygnowania z siebie.

Rozwijane kompetencje: autonomia, sprawczość, zaufanie do siebie, asertywność i świadome budowanie własnej tożsamości.

3. Jak rozumieć i zarządzać emocjami?
Mechanizmy emocji, pamięć emocjonalnych znaczeń, szczegółowość emocjonalna

Emocje wpływają na to, jak odbieramy sytuacje, interpretujemy zachowania innych ludzi i podejmujemy decyzje. Nie zawsze jednak ich intensywność i znaczenie wynikają wyłącznie z tego, co dzieje się w danej chwili.

Szkolenie wyjaśnia mechanizmy powstawania emocji oraz ich związki z pamięcią, doświadczeniami, procesami poznawczymi i reakcjami organizmu. Uczestnicy uczą się rozpoznawać, różnicować i precyzyjnie nazywać emocje, a także świadomie analizować swoje reakcje.

Rozwijane kompetencje: świadomość emocjonalna, szczegółowość emocjonalna, regulowanie reakcji i bardziej świadome podejmowanie decyzji.

4. Kod komunikacji. Jak myśli, obrazy i słowa wpływają na to, co czujemy i jak się komunikujemy?
Emocjonalne znaczenia, komunikacja wewnętrzna i zewnętrzna oraz ich wpływ na interpretowanie rzeczywistości

Komunikujemy się nie tylko słowami. Znaczenie mają również nasze myśli, wyobrażenia, obrazy, symbole, gesty i sposób interpretowania informacji. To, co mówimy do siebie i innych, może wpływać na emocje, relacje oraz sposób postrzegania rzeczywistości.

Szkolenie pozwala zrozumieć mechanizmy komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej, rozpoznawać znaczenia przypisywane słowom i zachowaniom oraz świadomie kształtować sposób przekazywania i odbierania informacji.

Rozwijane możliwości: świadoma komunikacja, precyzyjne wyrażanie myśli, rozpoznawanie interpretacji i skuteczniejsze porozumiewanie się.

5. Jak budować dobre relacje i skutecznie współpracować?
Społeczne mechanizmy zachowania, wzorce relacji i psychologia współdziałania

Każdy człowiek interpretuje sytuacje przez pryzmat własnych doświadczeń, potrzeb i oczekiwań. Dlatego to samo zachowanie może być różnie rozumiane przez poszczególne osoby. Korzystamy ze schematów relacji i generalizujemy, co może rodzic sytuacje konfliktowe i uniemożliwiając porozumienie.

Szkolenie pomaga lepiej rozumieć społeczne mechanizmy zachowania, rozpoznawać wzorce relacyjne i uwzględniać perspektywę innych ludzi. Uczestnicy rozwijają umiejętność budowania zaufania, ustalania zasad współpracy, komunikowania oczekiwań i wspólnego realizowania celów.

Rozwijane kompetencje: budowanie relacji, współodpowiedzialność, zaufanie i skuteczne współdziałanie.

6. Jak radzić sobie ze stresem i działać pod presją?
Neurobiologiczne mechanizmy stresu, regulacja emocji i rozwijanie odporności psychicznej

Stres wpływa na funkcjonowanie organizmu, uwagę, pamięć, emocje, sposób myślenia i podejmowanie decyzji. W sytuacjach wymagających szczególnej mobilizacji może utrudniać koncentrację i skuteczne działanie.

Szkolenie pozwala zrozumieć mechanizmy reakcji stresowej, rozpoznawać oznaki przeciążenia i świadomie regulować napięcie. Uczestnicy poznają sposoby wspierania koncentracji, odzyskiwania równowagi i utrzymywania zdolności do działania w wymagających sytuacjach.

Rozwijane kompetencji: regulacja emocji, odporność psychiczna, koncentracja i świadome działanie pod presją.

7. Jak zmieniać nawyki i wzory zachowania?
Rozpoznawanie schematów, przełamywanie automatyzmów i rozwijanie nowych sposobów działania

Dlaczego powtarzamy zachowania, które nie zawsze nam służą?
Co sprawia, że w określonych sytuacjach reagujemy automatycznie, nawet jeśli chcielibyśmy postąpić inaczej?
Dlaczego korzystamy ze schematów, mimo ich świadomości? Co utrudnia ich zmianę?

Szkolenie wyjaśnia mechanizmy powstawania i utrwalania nawyków oraz wzorców zachowania. Uczestnicy uczą się rozpoznawać czynniki uruchamiające automatyczne reakcje, analizować ich przyczyny i użyteczność oraz rozwijać nowe sposoby myślenia i działania poprzez świadome ćwiczenie i zdobywanie nowych doświadczeń.

Rozwijane kompetencje: elastyczność zachowania, świadome podejmowanie decyzji i rozwijanie bardziej użytecznych reakcji.

8. Koncentracja, pamięć i uczenie się. jak wykorzystać potencjał swojego umysłu?
Procesy poznawcze, uwaga i strategie efektywnego uczenia się

W świecie dużej ilości informacji szczególnego znaczenia nabiera umiejętność koncentrowania się, utrzymania uwagi, zapamiętywania, analizowania i wykorzystywania wiedzy. Duże znaczenie ma umiejętność inteligentnego gromadzenia informacji, analizy i wyboru oraz umiejętności krytycznego myślenia.

Szkolenie pozwala zrozumieć mechanizmy funkcjonowania procesów poznawczych, w tym uwagi, pamięci, myślenia i uczenia się. Uczestnicy poznają praktyczne strategie skutecznego zapamiętywania, odtwarzania informacji, organizowania wiedzy, rozwijania elastyczności poznawczej i kreatywnego rozwiązywania problemów.

Rozwijane kompetencji: koncentracja, pamięć, efektywne uczenie się, analiza informacji, elastyczność poznawcza i kreatywność.

9. Jak radzić sobie z konfliktem?
5 skutecznych strategii reagowania w sytuacjach konfliktowych

Nie każdy konflikt wymaga takiego samego sposobu reagowania. Niektóre sytuacje wymagają rozmowy, analizy problemu i negocjacji. Inne – wyznaczenia granic, ograniczenia zaangażowania lub zakończenia niekonstruktywnego sporu.

Szkolenie pomaga rozpoznawać źródła konfliktów, oddzielać fakty od interpretacji, analizować wpływ emocji i wcześniejszych doświadczeń na zachowanie oraz oceniać, czy konflikt zagraża realizacji celów. Uczestnicy poznają pięć strategii reagowania i uczą się dobierać je do charakteru sytuacji, relacji oraz możliwych konsekwencji.

Rozwijane kompetencje: konstruktywne rozwiązywanie sporów, negocjowanie, ochrona granic, podejmowanie decyzji i świadome reagowanie w trudnych sytuacjach.

Co zyskują uczestnicy?

Udział w szkoleniach pozwala rozwijać kompetencje przydatne zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

W zależności od wybranego tematu uczestnicy mogą rozwijać umiejętność:

- rozumienia własnego funkcjonowania, emocji i zachowań
- świadomego podejmowania decyzji i brania odpowiedzialności za swoje działania
- rozpoznawania własnych potrzeb, granic i możliwości
- regulowania emocji i reagowania w sytuacjach napięcia
- skutecznego komunikowania się i budowania relacji
- rozwiązywania problemów i konstruktywnego reagowania na konflikty
- współpracy, uwzględniania różnych perspektyw i realizowania wspólnych celów
- koncentracji, zapamiętywania i efektywnego uczenia się
- elastycznego myślenia, rozwijania nowych rozwiązań i adaptowania się do zmian
- świadomego rozwijania nowych nawyków i sposobów działania

Jak pracujemy?

Szkolenia łączą wiedzę teoretyczną z praktycznym wykorzystaniem poznanych mechanizmów.

W zależności od tematu i potrzeb uczestników stosujemy:

- wykłady i prezentacje wiedzy
- ćwiczenia indywidualne i zespołowe
- analizę sytuacji i przykładów z życia oraz pracy zawodowej
- zadania rozwijające świadomość własnych reakcji i sposobów myślenia
- symulacje, ćwiczenia praktyczne i pracę z konkretnymi sytuacjami
- autorskie neurotechniki
- autorefleksję i planowanie wykorzystania zdobytej wiedzy w codziennym działaniu

Nie ograniczamy się do przekazywania informacji. Zależy nam na tym, aby uczestnicy rozumieli poznane mechanizmy i potrafili wykorzystywać tę wiedzę w praktyce.

Formy realizacji szkoleń

Szkolenia grupowe – dla firm i organizacji

Program szkolenia przygotowujemy z uwzględnieniem potrzeb organizacji, charakteru pracy uczestników i oczekiwanych rezultatów. Przed realizacją szkolenia przeprowadzamy krótką konsultację, podczas której ustalamy:

- temat i zakres szkolenia
- liczbę godzin i uczestników
- termin oraz miejsce realizacji
- formę szkolenia – stacjonarną lub online
- oczekiwane efekty i zakres ćwiczeń praktycznych

Każdy program może zostać dostosowany do specyfiki organizacji i wyzwań, z którymi mierzą się jej pracownicy lub zespoły.

Zapytaj o ofertę dla swojej firmy lub organizacji.

Szkolenia indywidualne – dla osób dorosłych

Możesz wybrać jedno szkolenie lub konkretne zagadnienia z kilku obszarów tematycznych. Nie musisz realizować całego programu.

Na podstawie Twoich potrzeb przygotowujemy indywidualny zakres spotkania, łączący wiedzę o funkcjonowaniu człowieka z ćwiczeniami i praktycznym rozwijaniem nowych sposobów myślenia, reagowania i działania.

- forma: spotkanie indywidualne, szkolenie przez telefon
- czas trwania: do 3 godzin
- cena: 700,00 zł za spotkanie (+ koszty dojazdu)

Certyfikat

Każdy uczestnik otrzymuje imienny certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu oraz zakres tematyczny zrealizowanego programu.

Zapraszamy do współpracy

Jeżeli chcesz rozwijać kompetencje pracowników, wspierać skuteczność zespołów lub lepiej zrozumieć własne funkcjonowanie i możliwości rozwoju – zapraszamy do kontaktu.
Wspólnie wybierzemy temat i zakres szkolenia odpowiadający Twoim potrzebom.

AKSON Agnieszka Kozdroń
Telefon: **515 940 473**
www.agnieszkakozdron.pl

Doświadczenie i kwalifikacje

mgr Agnieszka Kozdroń
Pedagog zdrowia i profilaktyki społecznej, pedagog opiekuńczo-wychowawczy, edukatorka, konsultantka, szkoleniowiec i autorka publikacji.

Od 2005 roku zajmuje się działalnością edukacyjną, społeczną i pomocową, wspierając rozwój dzieci, młodzieży, rodziców i osób dorosłych. Jest założycielką AKSON – przestrzeni edukacji, konsultacji i szkoleń.

Prowadziła szkolenia i warsztaty dla nauczycieli, pedagogów, rodziców i specjalistów, współpracowała z placówkami edukacyjnymi, firmami oraz uczelniami wyższymi. Uczestniczyła w projektach edukacyjnych i społecznych, prowadziła audycje radiowe oraz recenzowała publikacje.

Jest autorką i współautorką książek, artykułów naukowych, poradników i materiałów edukacyjnych poświęconych rozwojowi dziecka, kompetencjom społecznym, wychowaniu przez zabawę, współpracy z rodzicami i funkcjonowaniu rodziny.

W swojej pracy łączy wiedzę pedagogiczną z doświadczeniem praktycznym. Szczególną uwagę poświęca rozumieniu rozwoju człowieka, znaczeniu doświadczeń edukacyjnych oraz świadomemu rozwijaniu kompetencji, samodzielności i możliwości działania.