



INSTITUTUL NAȚIONAL AL JUSTIȚIEI
NATIONAL INSTITUTE OF JUSTICE

“A P R O B”
Șef Direcție instruire și cercetare
Ecaterina POPA

ATELIER DE LUCRU

Dezvoltare personală

23 iunie 2020, training online,
platforma ZOOM

- DURATA:** 8 ore academice
- BENEFICIARI:** asistenți judiciari, grefieri, șefi secretariate/consultanți ai procurorilor
- ORGANIZATOR:** Institutul Național al Justiției
- FORMATORI:**
- Diana VRABIE, formator AND
- OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII DE FORMARE:**
- ✓ Să ajutăm participanții să înțeleagă propriul model de dezvoltare personală;
 - ✓ Să ajutăm participanții să-și deseneze propriul model de dezvoltare echilibrată.

AGENDĂ	
09:00 - 10:00	
09:00 - 10:30	Introducere în temă Exercițiu de cunoaștere – Cine sunt eu? Identificarea scenariului/întrebării care stă la baza necesității de dezvoltare De ce este important să ne punem un obiectiv de dezvoltare. Modelul Mandala personală - Cele 8 elemente - ca model echilibrat de dezvoltare personală. Auto-evaluare pe mandala personală Diana VRABIE
10:30 – 10:45	Pauză
10:45 – 12:15	Elementul emoțional din mandala - ca criteriu de dezvoltare. Elementul nutrițional și fizic - și efectele lui asupra integrității. Elementul senzorial - ca parte din fizicul și emoționalul nostru. Exercițiu practic - tehnica de schimbare a obișnuințelor proaste Diana VRABIE
12:15 – 13:15	Pauză
13:15 – 16:15	Elementul intelectual - tipare de gândire și igienă intelectuală. Conștientizarea biasurilor cognitive - ca parte din dezvoltarea și creșterea noastră. intelectuală. Elementul contextual - cum anturajul nostru ne polueaza creșterea. Elementul interacțional. Exercițiu practic - oamenii care ne dau și ne iau energie Stima de sine și fereastra lui Johari. Elementul Spiritual. Povestea tu esti special - sau creatorul din noi. Concluzii pe final - Chemarea, Obiectivul și Fundamentul. Cele 3 criterii de evaluare a dezvoltării personale - rezultatul, dezvoltarea și bucuria Diana VRABIE
16:15 – 16:30	Concluzii. Îmbrățișări și feedback