

SEMINAR

Dezvoltare personală și gândire critică

26 mai 2021, ora 09:00
mun. Chișinău, str. S. Lazo 1
ZOOM

DURATA:	8 ore academice
BENEFICIARI:	Judecători/procurori
ORGANIZATOR:	Institutul Național al Justiției
FORMATORI:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ecaterina POPA, șef Direcție instruire și cercetare, directorul Modulului Abilități de comunicare, formator INJ; ▪ Diana VRABIE, formator Academia Nicolae Dimitrescu.
OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII DE FORMARE:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Să ajutăm participanții să înțeleagă propriul model de dezvoltare personală; ✓ Să ajutăm participanții să-și deseneze propriul model de dezvoltare echilibrată.

AGENDĂ	
08:45 – 09:00	Înregistrarea participanților
09:00 – 10:30	<p><i>Cuvânt de salut</i></p> <p>Prezentarea formatorilor și programului zilei. Procesul comunicării: concept, principii, reguli de eficientizare. Introducere în temă. Exercițiu de cunoaștere – Cine sunt eu?</p> <p>Ecaterina POPA</p>
10:30 – 12:15	<p>Identificarea scenariului/întrebării care stă la baza necesității de dezvoltare. De ce este important să ne punem un obiectiv de dezvoltare.</p> <p>Modelul Mandala personală - Cele 8 elemente - ca model echilibrat de dezvoltare personală. Auto-evaluare pe mandala personală</p> <p>Diana VRABIE</p>
12:15 – 13:15	Pauză
13:15 – 14:45	<p>Elementul emoțional din mandala - ca criteriu de dezvoltare. Exercițiu practic - tehnica de schimbare a obișnuințelor proaste</p> <p>Diana VRABIE</p>
14:45 – 15:00	Pauză
15:00 – 16:30	<p>Elementul intelectual - tipare de gândire și igienă intelectuală. Conștientizarea biasurilor cognitive - ca parte din dezvoltarea și creșterea noastră intelectuală. Exercițiu practic - oamenii care ne dau și ne iau energie. Stima de sine și fereastra lui Johari. Elementul Spiritual. Povestea tu ești special - sau creatorul din noi.</p> <p>Diana VRABIE</p>
15:00 – 16:30	Concluzii