

SEMINAR

Dezvoltare personală și gândire critică

18 aprilie 2022, ora 09:00
mun. Chișinău, str. S. Lazo 1
ZOOM

DURATA:	8 ore academice
BENEFICIARI:	Judecători/procurori
ORGANIZATOR:	Institutul Național al Justiției
FORMATOR:	▪ Diana VRABIE, formator Academia Nicolae Dimitrescu
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	
08:45 – 09:00	Înregistrarea participanților
09:00 – 10:30	<i>Cuvânt de salut</i> Introducere în temă. Exercițiu de cunoaștere – Cine sunt eu? Diana VRABIE
10:30 – 12:15	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
12:15 – 13:15	Pauză
13:15 – 14:45	Elementul emoțional din mandala - ca criteriu de dezvoltare. Exercițiu practic - tehnica de schimbare a obișnuințelor proaste Diana VRABIE
14:45 – 15:00	Pauză
15:00 – 16:30	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. Diana VRABIE
15:00 – 16:30	Concluzii