



Sąmoningumo plėtimo praktika

SKAITMENINIS PASAULIS: DRAUGAS AR PRIEŠAS?

KAIP JĮ PAŽABOTI SAVO NAUDAI?

6 ONLINE SUSITIKIMAI (2 VAL. TRUKMĖS) CIKLAS

PRADŽIA: sausio 20 d. 17.00-19.00

VIETA: Nuotoliniu būdu per „Zoom“ platformą.

VED. ALGĖ JABLONSKIENĖ,
personalo valdymo ir organizacijų vystymo ekspertė

PROGRAMOS TIKSLAS:

- Suvokti kaip skaitmeninis pasaulis įtakoja žmonių:
 - fiziologiją - smegenų vystymąsi, neurochemiją ir kitus procesus,
 - psichiką - atmintį, dėmesį, valią bei gebėjimą priimti sprendimus,
 - psichologiją - patiriamo streso lygmenį, nuotaikų kaitą ir depresyvumą bei savivertę.
- Suvokti kaip skaitmeninis pasaulis įtakoja mūsų vaikų vystymąsi ir sveikatą bei tarpusavio santykius.
- Suvokti kaip skaitmeninis pasaulis įtakoja verslo sprendimus ir įmonių valdymą.
- Gauti praktinius įrankius kaip gerinti gyvenimo kokybę bei sveikatą:
 - savo,
 - savo vaikų bei šeimos,
 - darbuotojų ir komandos.

BAIGĘ PROGRAMĄ JŪS:

Gebėsite geriau kontroliuoti savo elgesį skaitmeninėje erdvėje, priimsite sąmoningus ir savarankiškus sprendimus, liečiančius jūsų fizinę bei psichinę sveikatą, tarpusavio santykius ir verslo valdymą.

KAIP VYKS SUVOKIMO PROCESAS:

- Vyks 6 susitikimai 2 val. trukmės, kurių metu bus:
 - Pristatyti naujausi pasauliniai tyrimai bei teorijos,
 - Atliekamos asmeninės užduotys, skatinančios naują patyrimą ir suvokimą,
 - Atliekamos grupinės praktikos ir diskusijos.
- Tarp susitikimų bus paskiriamos praktinės užduotys įpročių keitimui.

SUSITIKIMŲ DATOS IR LAIKAS :

Sausio 20 d. /17.00-19.00
Sausio 27 d. /17.00-19.00
Vasario 3 d. /17.00-19.00
Vasario 10 d./17.00-19.00
Vasario 17 d. /17.00-19.00
Vasario 24 d. /17.00-19.00

SUSITIKIMŲ TEMOS:

1. Ar aš turiu priklausomybę nuo telefono ar kompiuterio ekrano?

- 1.1. Kas yra skaitmeninė priklausomybė? Pasitikrinkime ar esame priklausomi
- 1.2. Ką apie mane žino socialinių tinklų gigantai ir aš su tuo sutinku?
- 1.3. Etikos dilema skaitmeniniame pasaulyje
- 1.4. Renkuosi aš laisvanoriškai ar man formuojami pasirinkimai? Kaip veikia elektroninė reklama?
- 1.5. Kokia bus esminė žmogaus vertė robotizuojant veiklą?

2. Laimės hormonai ir kaip juos įtakoja skaitmeninis pasaulis

- 2.1. Pagrindiniai laimės hormonai: dopaminas, oksitocinas, serotoninas ir endrofinas. Dėl ko jie mums gyvybiškai svarbūs?
- 2.2. Kaip skaitmeninis pasaulis mums kuria iliuzinę laimę hormonų pagalba?
- 2.3. Kaip galime sukurti fikrą bei ilgalaikę laimę hormonų pagalba?
- 2.4. Kas yra „Addictive design“ ir kaip jis naudojamas versle bei socialinėje erdvėje?

3. Kaip vystosi mūsų smegenys bei psichiniai procesai (atmintis, dėmesys, gebėjimas priimti sprendimus)

- 3.1. Kaip mes prisimename? Kuo skiriasi mokymasis iš popierinių knygų bei elektroninėje erdvėje?
- 3.2. Ar tikrai, jaunosios kartos gebėjimas išlaikyti dėmesį yra silpnesnis nei auksinės žuvelės?
- 3.3. GPS naudojimas – pagalba ar žala?
- 3.4. Kaip mes kuriame santykius su kitais žmonėmis? Tikra ir virtuali draugystė
- 3.5. Vaikų fizinė, psichinė ir psichologinė sveikata

4. Kaip mes priimame sprendimus?

- 4.1. Greitasis mąstymas (sistema 1) ir lėtasis mąstymas (sistema 2)
- 4.2. Emocijų poveikis sprendimų priėmimui
- 4.3. Pagrindinės klaidos bei iliuzijos priimant sprendimus

Šiame susitikime atliksime ypatingai daug praktinių užduočių

5. Kūrybingumas ir kaip jį įtakoja skaitmenis pasaulis

- 5.1. Ko reikia, kad galėtume kurti?
- 5.2. Vienatvė ar vienišumas? Vienatvės būtinybė
- 5.3. Giluminis darbas ir jam būtinos sąlygos
- 5.4. Kaip susikurti sąlygas, kad taptume produktyvūs?

6. VUCA pasaulis, verslas ir perdegimas

- 6.1. Kas yra VUCA pasaulis? Volatility - nepastovumas, Uncertainty – neapibrėžtumas, Complexity - kompleksiskumas, Ambiguity – dviprasmiškumas
- 6.2. Komunikacija ir elektroninis paštas, nauda ir žala
- 6.3. Multitaskingas – ar jis įmanomas bei naudingas
- 6.4. Kaip kyla perdegimas? Perdegimo stadijos ir kaip galime padėti sau bei savo kolektyvui

PROGRAMOS VEDĖJA

ALGĖ JABLONSKIENĖ



Temos gali truputį keistis, atsižvelgiant į dalyvių pageidavimus bei lūkesčius.

Esu personalo valdymo bei organizacijų vystymo ekspertė, dirbanti šioje srityje beveik 25 metus. Esu be galo smalsi ir pastoviai besimokanti, skaitanti pranešimus įvairiose konferencijose bei dalyvaujanti įvairiose Lietuvos bei tarptautinėse konferencijose, vedanti įvairius mokymus keturiomis kalbomis (lietuvių, rusų, anglų bei lenkų).

Mano stiprybė diegti pokyčius bei inovacijas įmonėse, keičiant įmonių kultūrą bei procesus, juos automatizuojant bei robotizuojant. Turiu patirties tiek dirbant vidutinio dydžio (100 + darbuotojų), tiek didelėse organizacijose (6000 + darbuotojų), ne tik Lietuvoje, bet ir kitose šalyse. Esu vedusi daugiau nei 350 seminarų įvairiomis psichologijos bei vadybos temomis.

Daugiau nei 35 m. domiuosi žmogaus psichologija, kūno ir proto tarpusavio įtaka. Studijavau įvairiose šalyse ir gilinausi į skirtingas praktikas, pasirinkdama metodus, turinčius mokslinį pagrindimą ir labiausiai padedančius spręsti kylančius žmogui iššūkius.

IŠSILAVINIMAS

2004 – 2006 EMBA, BMI (BALTIC MANAGEMENT INSTITUTE bendradarbiaujant su Vytauto Didžiojo Universitetu, HEC Paris, Louvain School of management ir kt.)

1993 -1995 MBA, psichologija, Vilniaus Universitetas

PAPILDOMAS IŠSILAVINIMAS

2020 Conscious Digital Coaching Certification (Sąmoningas skaitmeninių įpročių konsultavimas) (London, UK)

2019 Myers-Briggs Type Indicator Step 1 certification (Warsaw, Poland)

Myers-Briggs Type Indicator Step 2 certification (Warsaw, Poland)

2018 ICF Coach Certification, Erickson Coach International (Vilnius, Lietuva)

Cut-e Instruments Certification (Vilnius, Lietuva)

2014- 2015 Craniosacrum Therapy Certification (Osteopatijos pakraipa) (London, UK)

2009 - 2014 Sisteminis konsultavimas pagal B. Hellinger (Vokietija, Rusija)

2006 – 2007 Organization Development Certification (USA)

1995 -1997 Geštalto studijos 1-2 pakopos, (Kaunas, Lietuva)

PROGRAMOS ORGANIZATORIUS:



PROGRAMOS KAINA:

300 EUR + PVM - 1 dalyviui

SUSITIKIMŲ DATOS IR LAIKAS:

Sausio 20 d. /17.00-19.00

Sausio 27 d. /17.00-19.00

Vasario 3 d. /17.00-19.00

Vasario 10 d./17.00-19.00

Vasario 17 d. /17.00-19.00

Vasario 24 d. /17.00-19.00

SUSITIKIMŲ VIETA:

Nuotoliniu būdu per „Zoom“ platformą.

REGISTRACIJA:

registracija@hai.institute

telefonas pasiteiravimui : 8 610 61272