



Sesiuni disponibile online și modalitate de înscriere

CĂLĂTORIA MEA DE ÎNVĂȚARE

V-ați propus să vă îmbunătățiți capacitatea de a comunica asertiv? Vreți să știți cum puteți deveni rezilienți sau cum vă puteți gestiona timpul mai bine? Vă interesează să aflați noi modalități de a oferi și primi feedback? Toate aceste subiecte vor fi abordate în sesiunile virtuale găzduite de facilitatorii nostri interni, iar detalii despre înscriere regăsiți mai jos.

Cum vă puteți înscrie?

Accesați link-ul de înscriere disponibil pentru fiecare sesiune, veți fi redirectionați către sesiunea din EMMA Learning și nu trebuie decât să accesați **butonul Înregistrare acum/Register now**.

Participarea la aceste sesiuni nu presupune costuri, însă va fi nevoie ca managerul direct să aprobe solicitarea de înscriere în secțiunea **Approvals / Aprobări** din EMMA, modulul **Călătoria mea de învățare/ Learning**.

01 Abilitatea conversațională 20 iulie | 10:00 – 13:00 | Facilitatori: Gabriel Năstase

Un curs care aprofundează sursele comportamentelor noastre și care ne pune în fața unor alegeri educate cu privire la modul în care ne propunem să colaborăm, să comunicăm, să decidem cum ne dorim să fim percepuți de cei din jurul nostru. În acest curs vom putea înțelege și exersa formatul unui răspuns asertiv, o soluție salvatoare pentru gestionarea echilibrată a relațiilor noastre.

[Înscrie-te aici](#) ►

02 Comunicarea asertivă 21 iulie | 10:00 – 13:00 | Facilitator: Gabriel Năstase

Această sesiune reprezintă un prilej excelent pentru o conversație deschisă și sinceră despre cum putem să interacționăm și să dezvoltăm relațiile cu cei din jurul nostru, pe baze solide de comportament și comunicare. Vom vorbi despre câteva lucruri care ne influențează semnificativ comportamentul (personalitate, emoții, rațiune) și mai ales despre posibilitatea de a alege cum vrem să ne raportăm la ceilalți, cum vrem să fim percepuți, dar și cum vrem să îi influențăm pe cei din jurul nostru.

[Înscrie-te aici](#) ►

03 Neuroștiința colaborării 21 iulie | 10:00 – 13:00 | Facilitator: Monica Bărbulescu

Un curs despre cum să dobândim capabilitatea de a ne raporta altfel la interacțiunile sociale, despre obținerea libertății, conservarea resurselor personale și sporirea lor, despre cum să ne re-organizăm pentru a avea mai multe grade de flexibilitate și profunzime în relațiile noastre de colaborare. Un curs despre cum să oferim și să primim într-o lume plină de solicitări. Un curs despre cum înțelege creierul nostru colaborarea și despre decizia conștientă de a fi parte din soluție.

[Înscrie-te aici](#) ►

04 Cum să devii rezilient 22 iulie | 10:00 – 13:30 | Facilitator: Monica Lacramioara Bărbulescu

Cunoașteți pe cineva care continuă să fie energic și productiv, indiferent de ceea ce-i oferă viața? Cum continuă să prospere, să înflorească și să devină și mai puternic pe măsură ce depășește obstacolele cu care se confruntă?

Răspunsul este reziliența: procesul de adaptare în fața adversităților, traumei, tragediei, amenințărilor sau surselor semnificative de stres - cum ar fi problemele legate de relații, bani, probleme grave de sănătate sau factori de stres la locul de muncă. Reziliența înseamnă a reveni din experiențe dificile.

[Înscrie-te aici](#) ►

05 Personal Branding 22 iulie | 10:00 – 13:00 | Facilitator: Mihaela Brînzea & Petronela Burcă

Fie că vrei să fii recunoscut în cadrul băncii, fie că ești în plină tranziție în carieră sau aspiri la roluri profesionale noi, investiția pe care alegi să o faci în personal branding este una cu efecte pe termen lung. Dacă vrei să afli ce înseamnă personal branding, dacă vrei să-ți descoperi inventarul resurselor tale personale și cum să-l folosești în construirea propriului tău brand personal, înscrie-te la sesiunea noastră

[Înscrie-te aici](#) ►

06 Cum să oferi și să primești feedback 23 iulie | 10:00 – 14:00 | Facilitatori: Simona Boboc & Sebastian Sipoș

Feedback-ul ne oferă ocazia de a ne privi dintr-o altă perspectivă. Ne ajută să aflăm modul în care suntem percepuți de ceilalți, dar și impactul pe care comportamentul nostru îl are asupra celor din jur.

Sesiunea vă oferă posibilitatea de a afla și exersa câteva tehnici utile de a oferi feedback și vă arată de ce este important să știi să primești feedback-ul atunci când ți se oferă.

[Înscrie-te aici](#) ►

07 Gestionarea conflictelor 27 iulie | 10:00 – 13:00 | Facilitator: Gabriel Năstase

Opiniile diferite, nevoia de a accesa resurse limitate sau intențiile personale contradictorii reprezintă cauzele celor mai multe conflicte. În cadrul acestui curs, vei afla cum să recunoști și să gestionezi apariția conflictului la locul de muncă și etapele necesare soluționării acestuia.

[Înscrie-te aici](#) ►

08 Cum să oferi și să primești feedback 27 iulie | 10:00 – 14:00 | Facilitatori: Ionela Dragnea & Simona Boboc

Feedback-ul ne oferă ocazia de a ne privi dintr-o altă perspectivă. Ne ajută să aflăm modul în care suntem percepuți de ceilalți, dar și impactul pe care comportamentul nostru îl are asupra celor din jur.

Sesiunea vă oferă posibilitatea de a afla și exersa câteva tehnici utile de a oferi feedback și vă arată de ce este important să știi să primești feedback-ul atunci când ți se oferă.

[Înscrie-te aici](#) ►

Te așteptăm! 😊