



The Inner Game Methodology

Descoperă metodologia care a transformat coaching-ul

Cum obținem performanțe ridicate și satisfacție prin învățarea constantă din experiențe

FACILITATOR
MIHAI CURELEA

11-19 NOIEMBRIE 2021
LIVE & ONLINE

www.theinnergame.ro



THE INNER GAME® METHODOLOGY

Cum să obțineți performanță maximă și satisfacție prin învățarea constantă din experiență

4 Sesiuni Live Online, via Zoom

11,12,18,19 Noiembrie 2021

Certificat de participare emis de The Inner Game Institute LLC, USA

Inner Game® este despre performanță, învățare și fun.

Acest program îți oferă posibilitatea de a experimenta elementele de bază ale tuturor programelor oferite de The Inner Game Institute. Este un program introductiv în principiile, metodologiile și instrumentele necesare pentru a începe propriul studiu Inner Game și, în același timp, oferă noi perspective pentru a-ți îmbunătăți imediat viața de zi cu zi. Utilizarea metodelor Inner Game® pentru a-ți identifica punctele forte și pentru a-ți recunoaște interferențele îți vor permite să te îndrepti către atingerea obiectivelor pe care ți le-ai stabilit, într-un mod care să-ți aducă satisfacție și bucurii pe parcursul călătoriei.

Încrederea și focusul nou descoperite îți vor insufla fără efort o nouă vitalitate în muncă, relații și viață personală.

O ecuație simplă : Performanța = potențial – interferențe

Cele mai frecvente bariere în calea atingerii potențialului optim sunt propriile interferențe: îndoiala, teama de eșec, critica de sine și confuzia cu privire la obiective. Tindem să fim cei mai aprigi inamici ai noștri.

Explorarea de noi metode: ceea ce conștientizezi poți să controlezi - ceea ce nu conștientizezi, de regulă te controlează.

Cu cât ai mai multă încredere, cu atât este mai ușor să fii conștient - Cu cât ești mai conștient, cu atât este mai ușor să-ți vezi alegerile.

Învățarea din experiențe. Învățarea este despre ceea ce nu știi. Cele mai mai valoroase lecții învățate vor apărea din interacțiunile cu propriile experiențe

Practicarea concentrării: Focusul nu poate fi forțat. Încercarea forțată de a te concentra nu funcționează. Practica focusului necesită să lași deoparte critica de sine.

Când ajungi în „Flow” : Învățarea și evoluția sunt în mod natural distractive atunci când interferențele sunt ignorate în loc să fie alimentate. Când suntem capabili să lucrăm sau să ne jucăm „în zonă” sau în „flow”, învățarea are loc în mod natural și, în același timp, experimentăm o bucurie aparte, ceea ce ne permite să exprimăm performanța umană în puritatea sa maximă.

Cum ne exprimăm întregul potențial depășind autolimitările pe care adesea ni le impunem?

Cum să faci cele mai bune alegeri la momentul potrivit? Cum să menții concentrarea în situații de presiune ridicată și incertitudine? Acest program răspunde la aceste întrebări și la multe altele!

Scopul este de a învăța cum să câștigi propriul joc interior pentru a obține rezultate mai bune în viața profesională și personală.

În timpul acestui program, prin activități experiențiale, vei avea ocazia să înveți cum să faci față provocărilor care apar zilnic în viață.

Pe parcursul programului, veți experimenta principiile și instrumentele The Inner Game® pentru a:

- Obține performanțe maxime, dezvoltând potențialul individual și/sau al echipei și conștientizând ceea ce îl împiedică;
- Înțelege procesul de luare a deciziilor în termeni de conștientizare, încredere și alegere;
- Activa o cale către dezvoltare personală continuă , folosind principiile „Mobilității” ;
- Gestiona stresul și pentru a atinge o stare de bine, prin folosirea auto-cunoașterii, empatiei și capacității de a rămâne în „flow”.
- Gestiona conflictele lucrând la relații, cultură și stiluri de leadership;

- Găsi satisfacție și împlinire în propria activitate prin clarificarea scopului, dezvoltarea încrederii în sine și implicare;

Acest program ți se adresează dacă îți dorești să:

- Te pregătești pentru a face față provocărilor personale și profesionale într-un mediu incert , aflat într-o schimbare rapidă;
- Fii propriul lider învățând să gândești independent și liber de influențe;
- Inițiezi o cale către schimbare aliniată cu ființa ta cea mai profundă.

Agenda programului

Fiecare modul va conține activități experiențiale. Între un modul și următorul vor fi transmise materiale suplimentare pentru aprofundarea subiectelor explorate. O „provocare” va fi lansată după fiecare modul pentru a permite participanților să pună în practică ceea ce au învățat.

INTRODUCERE ȘI ORIGINI	Povestea Inner Game Faceți cunoștință cu Tim Gallwey, antrenorul de tenis care a schimbat lumea coaching-ului Instrumentul S.T.O.P. Modul în care creierul nostru procesează deciziile
VOCILE DIN MINTEA NOASTRĂ : SELF 1 ȘI SELF 2	Cum să luați decizii asertive Identificarea sinelui nostru autocritic Cum ne creștem potențialul interior
FOCUSUL ȘI VARIABILELE CRITICE	Concentrarea relaxată Observarea variabilelor critice Procese decizionale ale unei echipe
INNER GAME ÎN MUNCĂ : MODELUL “PLE”	Conversații relaționale și culturale Implicarea în muncă (angajamentul) Performanță, Învățare și Distracție
ÎN ALTA PERFORMANȚĂ: MODELUL “ACT”	Formula performanței maxime Cum îi vezi pe alții Conștientizare, alegere și încredere
CREAREA MOBILITĂȚII ȘI A SCOPULUI	Cum îți dezvolti “ mobilitatea” Practica mindfulness Definiți rezultatele dorite

Calendar: 11, 12, 18 și 19 Noiembrie 2021, 15.00 – 18.30

Platfoma : Zoom ,

Tarife :

- Super Early Bird (până la 04 Octombrie - 350 Euro/participant)
- Early Bird (05 Octombrie - 22 Octombrie – 375 Euro / participant)
- Tarif standard (23 Octombrie - 10 Noiembrie – 450 Euro / participant)

Înscriere și informații

Pentru mai multe informații și / sau înregistrare la program, trimiteți un e-mail la: mihai.curelea@scoaladetraining.ro , contact@scoaladetraining.ro, contact@scoaladecoaching.ro

Înregistrarea va fi finalizată după efectuarea plății, ale cărei detalii vor fi comunicate prin e-mail.

Certificat de participare

Cei care participă la toate modulele și activitățile propuse vor primi un certificat de participare emis de The Inner Game Institute LLC, USA.

The Inner Game Methodology este un curs creat de Tim Gallwey și livrat exclusiv de către facilitatori certificați și autorizați de The Inner Game Institute by Tim Gallwey LLC.

Facilitator: Mihai Curelea, Fondator Școala de Training

Mihai este de peste 20 de ani implicat în antrenarea performanței de vârf în domenii diferite. A lucrat de-a lungul carierei cu peste 10,000 de participanți în cursuri, workshop-uri sau coaching individual. Mihai este fondatorul Școlii de Training, un proiect care a devenit o referință pentru formarea trainerilor din România și pentru programele de training de calitate, încă de la lansarea sa în 2010.

În 2008 a fost desemnat „*cel mai popular trainer din România*” în cadrul galei Business Edu Awards iar în 2019 a obținut „Bronze Award Trainer,” într-o cercetare care s-a desfășurat în peste 570 de organizații din România.

Din 2018 este facilitator acreditat al The Inner Game Institute by Tim Gallwey.

Vezi [aici](#) ce spun participanții care au lucrat cu Mihai.