

Terra Nova: oferta de traininguri online

Specificul trainingurilor online:

- sunt compuse din cel puțin două module cu întâlnire online, fiecare cu o durată de 1,5-3 ore;
- conțin cel puțin o prezentare, o activitate interactivă cu contribuția participanților, și o activitate care necesită implicarea individuală sau în activitatea unei grupe de lucru;
- fiecare modul pune la dispoziție materiale accesibile online (PPT-ul prezentărilor, bibliografie, articole, teste, linkuri și materiale audiovizuale);
- între întâlnirile online participanții lucrează pe sarcini individuale sau în echipe care trebuie predate online sau prezentate la următoarea întâlnire;
- fiecare sarcină va primi evaluare în scris sau pe parcursul întâlnirilor, iar la final există o activitate de încheiere care se bazează pe competențele dezvoltate de training;
- la înscriere sau înainte de a lansa prima întâlnire, participanții primesc întrebări, un test sau un activitate care pregătește participanții pentru training și induce interactivitatea.

Structura propusă prevede timp între module pentru efectuarea exercițiilor și activităților care se leagă de competențele vizate ale trainingului. În cazul unui training intens se poate proceda cu două module pe zi, unul dimineața, celălalt după pauza de masă și timpul necesar rezolvării exercițiilor (ex. gestionarea timpului), pe când alte traininguri cu volum mai mare de muncă individuală sau în echipe se recomandă zilnic sau la fiecare a doua zi un modul (ex. planificare strategică sau ale programelor educaționale).

Platformele folosite sunt platformele licențiate MS Teams sau Zoom, teste online pe pagina organizațiilor partenere, respectiv mape online accesibile participanților pe serverul companiei Terra Nova.

Trainingurile oferite, testate în mediul online au următoarele teme și conținut:

1. Gestionarea timpului (time management)

Training offline de o zi => 3 module cu 2 exerciții.

Module de training	Durata, platforma
Activități pregătitoare: completarea testului online despre obiceiurile legate de gestionarea timpului (activitate individuală)	30 minute, test online
Problem-map: obiceiuri de gestionarea timpului (atelier interactiv) Profiluri individuale de gestionare a timpului (dezbateri plenară) Planificarea activităților, managementul somnului (act. individuală) Rutina zilnică în home office (prezentare interactivă)	2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activitate individuală: planificarea activităților individuale	1 ore
Planificare pe termen lung (prezentare vizuală) Tehnici de prioritizare (studiu de caz și prezentare interactivă)	2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activitate individuală: aplicarea principiilor de life-management	3 ore
Relația cu procrastinarea (atelier interactiv) Identificarea și gestionarea hoților de timp (activitate în echipe) Evaluarea activităților individuale (dezbateri plenară)	2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive

2. Tehnici de prezentare, apariții și prezentări publice (public speaking)

Training offline de 2 zile => 4 zile, 2 module pe zi, între module activitate individuală.

Module de training	Durata, platforma
Activități pregătitoare: culegerea și analiza prezentărilor publice proprii (activitate individuală)	30 minute, ghid online
Introducere, testul PRPSA (test online, dezbatere plenară) Problem-map: experiențele de prezentare (atelier interactiv) Pregătirea de conținut, psihică și cea tehnică (prezentare vizuală)	2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom test online, Menti
Activitate individuală: analiză de prezentare	
Comunicare verbală I: introducere, specificul (prezentare vizuală) Tehnici de persuasiune (studiu de caz, activitate în echipe) Asertivitatea (activitate în echipe, test online)	2-2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom test online
Activitate în echipe: prelucrarea bibliografiei SAU Activitate individuală: pregătirea de template, vizualizare de date	3 ore online drive
Comunicare verbală II: argumentare (prezentare vizuală) Tehnici de retorică (prezentare vizuală, activitate în echipe) Credibilitatea și dezvoltarea personală (studiu de caz, dezbatere)	2-2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom
Activitate individuală: pregătirea planului de prezentare	
Comunicare nonverbală I: specificul (prezentare vizuală) Canale, tipuri de semnale (prezentare, activitate în echipe) Convergența canalelor verbale, nonverbale și vizuale (analiză)	2-2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom
Activitate în echipe: analiza planurilor de prezentare	
Comunicare nonverbală II: profiling (prezentare vizuală) Gesturile prezentatorului și ale audienței (prezentare, act. în echipe)	2-2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom
Activitate individuală: prelucrarea bibliografiei, colectare de idei	
Practică pentru prezentări (activitate individuală, dezbatere) Storytelling (prezentare vizuală, studiu de caz)	2-2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activitate individuală: pregătirea prezentării individuale	1 ore
Prezentări ale participanților (prezentare individuală, evaluare plenară, analiză și feed-back individual)	2,5-3 ore cu pauză MS Teams / Zoom Online drive
Activități de încheiere: plasarea prezentării proprii, documentare, înregistrare, analiză (activitate individuală, feed-back personal)	5-6 ore

3. Idea Pitch: tehnica prezentării unei idei (idea pitch, power presentation)

Module de training	Durata, platforma
Tehnica de idea pitch (prezentare vizuală) Proiecte și prezentări de pitch (studiu de caz, activitate în echipe)	1,5 ore MS Teams / Zoom online drive
Activitate în echipe: planificarea unui pitch	1 ore FB / WhatsApp call
Prezentări pitch (prezentare în echipe, analiză, feed-back individual) Domenii de utilizare, adaptare la mediu (atelier interactiv)	2,5-3 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activități de încheiere: dezvoltarea și predarea unui pitch (activitate individuală, feed-back personal)	3 ore online drive

4. Managementul impresiei (impression management)

Module de training	Durata, platforma
Crearea primei impresii, elementele credibilității (prez. interactivă) Formarea impresiei în mediul offline (dezbateri plenară) Construirea imaginii proprii (prezentare, activitate individuală)	2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activitate individuală: analiza imaginii persoanelor publice	1 oră ghid online
Specificul profilului online (prezentare interactivă, studiu de caz) Specificul platformelor online (prezentare vizuală) Manifestări și reacții (Activitate individuală, studiu de caz) Folosirea aplicațiilor pt. imagine (prezentare, activitate individuală)	2,5-3 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive aplicații pe telefon
Activități de încheiere: evaluarea și recrearea profilului online propriu (activitate individuală, feed-back personal)	3 ore

5. Scriere de articole (content-management, writing)

Module de training	Durata, platforma
Activități pregătitoare: culegerea și analiza textelor proprii (activitate individuală)	1,5-2 ore ghid online
Specificul genurilor offline și online (prezentare interactivă) Analiza și discutarea conținuturilor (atelier interactiv) Procesul creării de conținut (prez. interactivă, activitate individuală)	2,5-3 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activitate individuală: conceperea și redactarea conținutului propriu	1 ore
Vizualizarea conținutului și ale datelor (prezentare vizuală) Dezbateri pe textele proprii (activitate în echipe, feed-back) Surse de folosit, drepturi de autor (prezentare, dezbateri plenară)	2,5-3 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activități de încheiere: finalizarea textului propriu (activitate individuală, feed-back personal)	3 ore

6. Gestionarea conflictelor (conflict-management)

Module de training	Durata, platforma
Activități pregătitoare: test despre implicare în conflict SAU analiza unei situații de conflict (activitate individuală)	1,5-2 ore test online
Natura conflictelor, procesul de derulare (prezentare interactivă) Gestionarea și soluționarea conflictelor (prezentare, studiu de caz) Soluționarea situațiilor conflictuale (simulare în echipe)	2,5-3 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activitate individuală: plan de soluționarea situațiilor conflictuale	1,5-2 ore
Realizarea hărților de conflict și de criză (prezentare interactivă) Elaborarea scenariilor de conflict în organizații (atelier interactiv) Aplicarea scenariilor de criză (studiu de caz)	2,5-3 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activități de încheiere: realizarea hărții de conflict pentru organizația proprie (activitate individuală, feed-back personal)	3 ore

7. Ascultarea activă și feed-back (feedback-giving)

Module de training	Durata, platforma
Activități pregătitoare: evaluarea situației proprii (activitate individuală)	1 ore ghid online
Analiza mediului de activitate (exercițiu de storytelling) Gestionarea situațiilor critice (simulare în echipe, dezbateri plenară) Mediul și procesul feed-backului (activitate în echipe)	2-2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activitate în echipe: dezvoltarea procesului de feedback	1,5-2 ore
Competențe necesare pentru feed-back (activitate în echipe) Practică de asertivitate (prezentare, test, activitate în echipe) Formularea conținuturilor pozitive și negative (prez. interactivă)	2-2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activitate în echipe: dezvoltarea profilului interlocutorului	1-1,5 ore
Tehnica de a întreba (activitate în echipe, simulare) Persuasiune verbală (prezentare interactivă) Managementul încrederii (dezbateri plenară)	2-2,5 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activități de încheiere: monitorizarea și evaluarea activităților proprii (activitate individuală, feed-back personal)	3-4 ore

8. Tehnici de predare și training online (innovation and creativity in online teaching)

Module de training	Durata, platforma
Activități pregătitoare: pregătirea și detalierea unei activități proprii deja desfășurate (activitate individuală)	1-1,5 ore ghid online
Specificul și manifestarea generației Z (prezentare interactivă) Targetare bazată pe experiențele de cohortă (studiu de caz) Obiceiuri de consum și de învățare (dezbateri plenară)	2,5-3 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activitate individuală: planificarea targetării diferitelor grupuri	1,5-2 ore
Metode de lucru cu generația Z (prezentare interactivă)	2,5-3 ore cu pauză

Obținerea și menținerea atenției (activitate în echipe, prezentare) Metode și aplicații care facilitează interactivitate (atelier interactiv)	MS Teams / Zoom online drive
Activitate individuală: exerciții folosind aplicațiile specifice	1-1,5 ore
Platforme educaționale online (activitate în echipe) Gamificare în educație și traininguri (studiu de caz, dezbateri)	2,5-3 ore cu pauză MS Teams / Zoom online drive
Activități de încheiere: conceperea unei activități proprii (activitate individuală, feed-back personal)	3-4 ore

Traininguri dezvoltate, în curs de testare în mediul online

- Tehnici de negociere (4 zile, 2 module pe zi, 6 activități individuale)
- Autocunoaștere (3 zile, 1 modul pe zi, 3 activități individuale)
- Motivare și planificare pe termen lung (2 module, 3 activități individuale)
- Documentare în era fake news, siguranța online (3 module, 3 activități individuale)
- Tehnici de învățare (2 module, 3 activități individuale)
- Branding personal (conform planificării cu clientul)
- Comunicare și dezvoltare organizațională (conform planificării cu clientul)
- (re)Planificare strategică (conform planificării cu clientul)

Contact

Centrul de Training și Comunicare Terra Nova

RO-540077 Târgu Mureș, str. Bradului nr. 17/4.

RO-400046 Cluj Napoca, str. Traian 26/1A

Mail: office@terranova-training.eu

Web: www.terranova-training.eu

KÁDÁR Magor, PhD – CEO, senior trainer

Tel: +40-744-270619

Mail: kadar.magor@terranova-training.eu

LinkedIn: www.linkedin.com/in/kadarmagor