

# **INTUICJA – TWÓJ WEWNĘTRZNY GPS**

Trener: dr Matylda Gerber

Czas trwania szkolenia: 8 godzin

## **I Czym jest intuicja i jak z niej skutecznie korzystać?**

1. Rola intuicji w naszym życiu.
2. Czym jest intuicja?
3. Rola procesów świadomych i nieświadomych w podejmowaniu decyzji.
4. Po co nam intuicja? – spojrzenie ewolucyjne.
5. Intuicja vs instynkt – jak je odróżnić i skutecznie z nich korzystać?
6. Jak właściwie działa intuicja?

## **II Jak rozwijać swoją intuicję?**

1. Przypadek pielęgniarki Darlene – dlaczego w podobnych sytuacjach jednym intuicja pomaga, a innych zawodzi?
2. Fenomen sióstr Polgar – jak intuicja słanych szachistek pozwoliła im odnieść sukces i doprowadzić do poczucia spełnienia?
3. Czynniki wpływające na rozwój naszej intuicji – drzewo eksperckości.
4. Jak mogę rozwijać swoją intuicję?

## **III Co robić, gdy intuicja prowadzi nas na manowce?**

1. Przypadek przewodniczącego komitetu kredytowego – gdy pod intuicję podszywają się inne mechanizmy wpływające na nasze decyzje.
2. W jakich sytuacjach intuicja sobie zupełnie nie radzi?
3. Bardzo atrakcyjna ankietka – jak rozpoznać źródło naszego pobudzenia?
4. Jak korzystać z mankamentów intuicji? – poznając ograniczenia intuicji możemy się nauczyć nie tylko chronić przed zgubną rolą intuicji, ale również korzystać z jej mankamentów.

#### **IV Odróżnianie pomocnej intuicji od tej wprowadzającej w błąd.**

1. Meta-rozumowanie – o mechanizmie, który podpowiada nam na ile możemy kierować się naszą intuicją.
2. To, że polegam na swojej intuicji wiąże się z tym, że działa ona u mnie w sposób niezawodny – prawda czy mit?
3. Co zrobić, gdy zebrane fakty wskazują na inne rozwiązanie niż moja intuicja? Instrukcja obsługi intuicji w zależności od natężenia impulsu intuicyjnego i poziomu naszego doświadczenia.

#### **V Czas na zmianę! Kreowanie nowego JA z pomocą intuicji.**

1. Czy jestem tą osobą, którą chciałbym być?
2. Nie ma rzeczy niemożliwych, jeżeli pragnienie płynie prosto z intuicji.
  - O różnicy między wyzwaniami narzuconymi przez innych, a tymi wyłaniającymi się z intuicji.
  - Jak zrozumieć na co nas stać i do czego jesteśmy zdolni?
  - W jaki sposób stawiać sobie wyzwania na miarę swojego potencjału?
3. O blokadach w kreowaniu siebie.
  - a) Blokada 1: nie wierzę, że moje marzenia są wykonalne.
    - Co hamuje nas przed spełnianiem swoich pragnień?
    - Wprowadzenie do techniki *pre-mortem*.
  - b) Blokada 2: nie wiem czego właściwie chcę.
    - Jak działa nasz umysł w trybie analitycznym i kreatywnym i jak nauczyć się przełączać te tryby?
    - O trzech ścieżkach dochodzenia do rozwiązania.
    - 10 minut dziennie dla samorozwoju – jak utworzyć rutynę, która pozwoli nam kreować nowego JA?

#### **VI PODSUMOWANIE**