GROWTH ADVISORS

PROPOZYCJA WEBINARÓW

TEMATYKA WEBINARÓW

Dobrostan

- Stresoodporni: budowanie odporności na stres
- Odzyskaj kontrolę- Jak “na gorąco” radzić sobie ze stresem i dezaktywować stresory
- Mózg bez stresu: Jak zwiększać mentalną odporność dzięki odkryciom neuronauki
- W jakim świecie obudzę się jutro, czyli oswajanie niepewności
- Zdrowa równowaga i higiena cyfrowa - jak podnosić swoją koncentrację, motywację i produktywność?
- Jak zmienić styl życia na bardziej aktywny i piętrzyć dobre nawyki?
- Żywienie w stresie – jak się odżywiać żeby minimalizować skutki stresu w organizmie?
- Co mówi do Ciebie Twoje ciało? Jak uwolnić je od stresu?
- Mentalny fitness. Wprowadzenie do techniki Mindfulness
- Journaling – sposób na poznanie siebie i planowanie przyszłości
- 5 filarów osobistego dobrostanu
- Wypalenie zawodowe - co to jest? Czy ja to mam?
- Dieta mind - jak odżywić swój umysł
- Auto-motywacja
- Złap wytchnienie - siła świadomego oddechu
- O co mi tak naprawdę chodzi czyli jak zrozumieć siebie
- Aktywna regeneracja
- Urlop, urlop … i po urlopie
- Wypalenie zawodowe - jak zadbać o swoje zasoby
- Pożegnanie z epoką jak będę mieć więcej czasu
- Jak budować naturalną odporność i odzyskać ją po przebytych chorobach
- Akcja regeneracja - czyli nie daj się przesileniu
- Remanent za rok 2022 - z czym zaczynam nowy rok
- Jak wspierać dziecko w przezwyciężaniu trudności emocjonalnych - metoda kids’ skills
- Sztuka doceniania
- Poza medytacją - odzyskiwanie równowagi
- Moja pełna szklanka - strategie budowania pozytywnego podejścia do rzeczywistości
- Zdrowy sen
- Zdrowy ruch
- Radzenie sobie ze stresem w czasach zmian i niepewności
- Perspektywy czasowe w kontekście radzenia sobie ze stresem
- Psychobiologia, czyli co nasze choroby mówią o naszych emocjach
- Cyfrowo sprawni - jak zapobiec zmęczeniu cyfrowemu i utrzymać równowagę
- Fabryka hormonów szczęścia
- Odporność psychiczna - diagnoza i rozwój
- Stres a odporność psychiczna
- Spokojna głowa na urlopie
- Jak przygotować się do wypoczynku i korzystać z niego w pełni

TEMATYKA WEBINARÓW

Rozwój osobisty / Efektywność w pracy

- Produktywność bez barier - Esencja produktywności
- Produktywność bez barier - Mózg nie zwleka
- Produktywność bez barier - Siła skupienia
- Produktywność bez barier - To nie sprint a maraton
- Efektywność osobista w pracy zdalnej i hybrydowej.
- Narzędzia przyszłości - czyli kluczowe kompetencje do obsługi nadchodzącej rzeczywistości
- Jak uwolnić się od nieświadomych uprzedzeń?
- Pożegnanie z epoką “jak będę mieć więcej czasu
- Tylko tyle, ile trzeba
- Stop ocenianiu - jak wewnętrzny krytyk kosztuje nas relacje, efektywność i poczucie szczęścia
- Dlaczego mózg nie lubi produktywności?
- Za sterem zmian

- Co z budżetem, gdy ceny rosną jak szalone?
- Edukacja finansowa dzieci
- Jak odmawiać i stawiać granice, pozostając w dobrej relacji ze sobą i z innymi
- Jak być sobą w świecie Instagrama

TEMATYKA WEBINARÓW

Komunikacja / Praca zespołowa

- Jak rozminować trudne rozmowy
- Efektywne spotkania wirtualne
- Skuteczna komunikacja w zespole rozproszonym.
- Kiedy emocje i stres w pracy i w domu biorą górę - jak ze sobą rozmawiać?
- Umiejętności przydatne w pracy zespołowej - jak je rozwijać?
- Porozumienie bez Przemocy (NVC - komunikacja oparta na empatii)
- Style emocjonalne w komunikacji - jak rozpoznać i pracować z różnymi stylami osobowości
- Budowanie porozumienia i przekraczania konfliktów
- Kiedy różnorodność staje się siłą zespołu
- W krainie relacji - hybrydowe relacje
- Wybierz rację czy relację

ZAŁOŻENIA

FORMA i CZAS:

- **Interaktywne webinary - realizowane <u>na żywo</u>** w dwóch formatach:
  - **60 minut:** 80% wykład + 20% interakcja
  - **90 minut:** 60 minut 80% wykład & 20% interakcja + 30 minut ćwiczenia praktyczne i Q&A

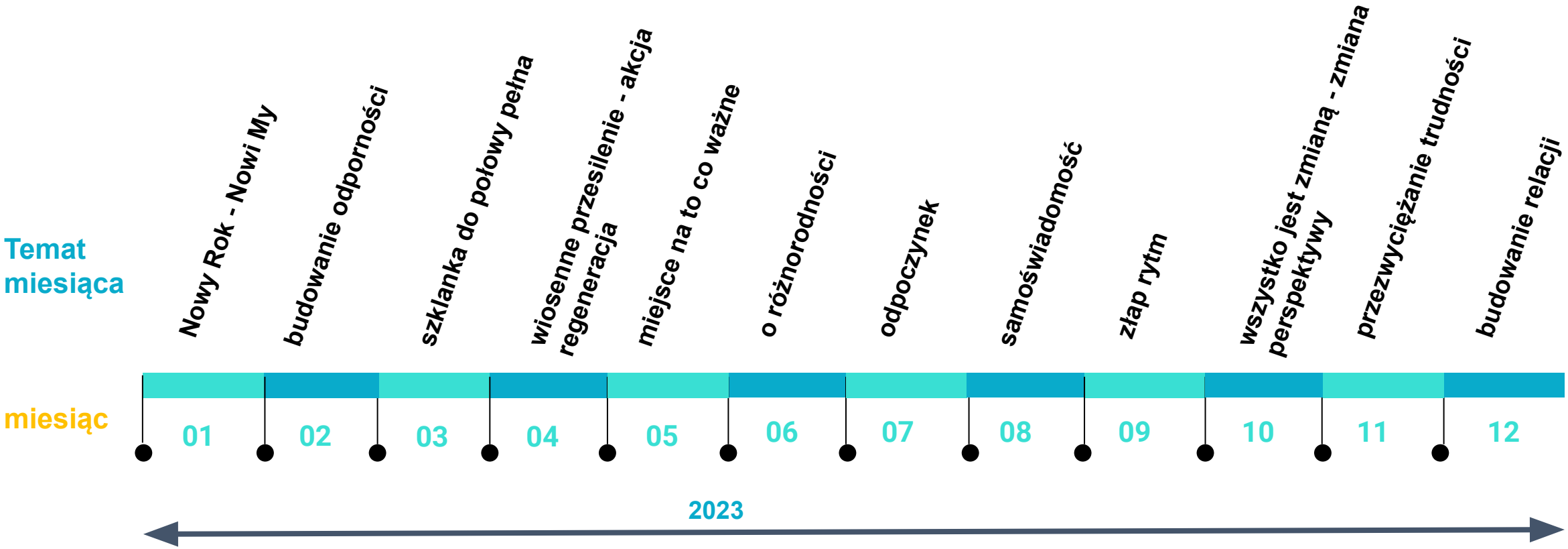
- Formuła zamknięta - dla konkretnych zespołów, firm
- Tematyka, przykłady dostosowane do uczestników ich potrzeb i kontekstu
- Wszystkie tematy dostępne w wersji polskiej i angielskiej
- Realizujemy pojedyncze webinary lub cykl

MATERIAŁY:

- lista inspiracji: nagrania, podcasty, wykłady, książki, instytucje wspierające
- PDF z prezentacją trenera

Dodatkowo płatne: notatka wizualna

PRZYKŁADOWA OŚ CZASU - TEMATY MIESIĄCA



Przykład: HARMONOGRAM 2023

STYCZEŃ:

TEMAT: Nowy Rok - Nowi My?

- Remanent za rok 2022 - z czym zaczynam Nowy Rok
- Co z budżetem, gdy ceny rosną jak szalone? Czyli jak podchodzić do domowych finansów, by się budżet spinał, nie napinał?

LUTY:

TEMAT: Budowanie odporności

- Jak budować naturalną odporność i odzyskiwać ją po przebytych chorobach
- Poza medytacją - szybkie sposoby na odzyskanie równowagi emocjonalnej i rezyliencji w trakcie zabieganego, stresującego dnia pracy

MARZEC:

TEMAT: Szklanka do połowy pełna

- Sztuka doceniania
- Moja pełna szklanka

Przykład: HARMONOGRAM 2023

KWIECIEŃ:

TEMAT: Wiosenne przesilenie - akcja regeneracja

- Akcja regeneracja - czyli nie daj się przesileniu
- Automotywacja

MAJ:

TEMAT: Miejsce na to co ważne

- Tylko tyle, ile trzeba - Strategie minimalistycznego podejścia do życia by skupić się na tym, co naprawdę ma znaczenie
- Jak odmawiać i stawiać granice, pozostając w dobrej relacji ze sobą i innymi

CZERWIEC:

TEMAT: O różnorodności

- Kiedy różnorodność staje się siłą zespołu
- Stop ocenianiu - jak wewnętrzny krytyk kosztuje nas relacje, efektywność i poczucie szczęścia

Przykład: HARMONOGRAM 2023

LIPIEC:

TEMAT: Odpoczynek

- Zdrowy sen
- Zdrowy ruch

SIERPIEŃ:

TEMAT: Samoświadomość

- Pożegnanie z epoką “Jak będę mieć więcej czasu”
- Jak być sobą w świecie Instagrama

WRZESIEŃ:

TEMAT: Złap rytm

- Dlaczego mózg nie lubi produktywności?
- Wypalenie zawodowe - jak zadbać o swoje zasoby [14.09. Dzień Wypalenia Zawodowego]

Przykład: HARMONOGRAM 2023

PAŹDZIERNIK:

TEMAT: Wszystko jest zmianą - zmiana perspektywy

- Za sterem zmian
- Radzenie sobie ze stresem w czasach zmian i niepewności

LISTOPAD:

TEMAT: Przezwyciężanie trudności

- W jakim świecie obudzę się jutro, czyli oswajanie niepewności
- Mózg bez stresu: Jak zwiększać mentalną odporność dzięki odkryciom neuronauki

GRUDZIEŃ:

TEMAT: Budowanie relacji

- W krainie relacji - hybrydowe relacje
- Wybierasz rację czy relację

OPIS WEBINARÓW:

DOBROSTAN

STRESOODPORNI - BUDOWANIE ODPORNOŚCI NA STRES

Opis:

Czy możliwe jest życie bez stresu? Oczywiście nie!
Musielibyśmy wypisać się z rzeczywistości. Stres jest nieunikniony. Świadomość siebie i swoich emocji w sytuacjach stresowych to ważna umiejętność, która obejmuje rozpoznawanie objawów, potrzeb, mocnych stron i budowanie odporności - fizycznej, psychicznej i społecznej. Mindfulness i inne metody mają specyficzne narzędzia wspierające w sytuacjach kryzysowych i jednocześnie budujące odporność na przyszłe trudności.
Jak się odstresować - Świadomie oswajać i radzić sobie ze stresem? Jak zaplanować swój dzień w okresie w/w stresu? Gdzie zacząć?

Kluczowe zagadnienia:

- Stresory – skąd się biorą i czy mogę na nie wpływać?
- Czy wiem, co się ze mną dzieje – skąd mam wiedzieć, kiedy jestem zestresowany?
- Kiedy powiem sobie wystarczająco dużo - co się stanie, jeśli nie zacznę o siebie dbać? (depresja, pracoholizm, wypalenie, choroby układu krążenia i układu krążenia)
- 8 sposobów na regulowanie poziomu stresu i towarzyszących mu emocji na co dzień i w każdych warunkach.
- Zaplanuj swój tydzień - zacznij dbać o siebie... i nie przestawaj

Korzyści:

- Budowanie świadomości objawów i skutków stresu,
- Poznanie metod i narzędzi, które pozwalają na natychmiastowe obniżenie poziomu stresu oraz tych, które budują długotrwałą odporność psychiczną

ODZYSKAJ KONTROLĘ - JAK “NA GORĄCO” RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM I DEZAKTYWOWAĆ STRESORY

Opis:

“Gdy to najważniejsze, zachowujemy się najgorzej” - sytuacje stresowe często sprawiają, że nie pokazujemy się z najlepszej strony. Umiejętność radzenia sobie ze stresem “na gorąco”, “w ogniu” wpływa pozytywnie na nasze relacje, karierę i efektywność w życiu zawodowym i prywatnym. Rezyliencja, czyli odporność na stresory, nie jest umiejętnością wrodzoną, lecz wyuczoną i właśnie jej podstawowe techniki przybliżymy na webinarze “Odzyskaj Kontrolę”.

Kluczowe zagadnienia:

- Rezyliencja wrodzona czy wyszkolona - jak rozwijać rezyliencję?
- Czym jest stresor i jak przerwać krąg stresu?
- 3 reakcje na stres i jak identyfikować je u siebie i innych?
- 8 natychmiastowych strategii radzenia sobie ze stresem
- Ładowanie energii i rola pełnych baterii w rezyliencji
- Znajdowanie kontroli: model odpowiedzi na bodziec - czyli szukanie siły, aby wybrać odpowiednią reakcję
- Trening umysłu: Mentalność Wzrostu a Stała Mentalność, praktyka wdzięczności i kierowanie uwagi

Korzyści:

- Umiejętność przerwania kręgu stresu i zachowania spokoju nawet w trudnych sytuacjach
- Zdolność wyłapywania reakcji stresowych u siebie i współpracowników i adekwatnego postępowania
- Budowanie sprawności mentalnej, która przyczynia się do lepszych efektów w życiu i pracy

MÓZG BEZ STRESU: JAK ZWIĘKSZAĆ MENTALNĄ ODPORNOŚĆ DZIĘKI ODKRYCIOM NEURONAUKI

Opis:

Dzisiejsze niepewne czasy bardzo obciążają nas emocjonalnie. Wysoki poziom stresu może prowadzić do odczuwania braku energii, wyczerpania, wypalenia zawodowego i osobistego oraz wielu poważnych chorób. Nie możemy uniknąć stresujących czynników, ale istnieją sposoby na to, aby kontrolować swoje reakcje. Na tym webinarze poznamy podstawy treningu mentalnego, dowiemy się jak budować myśli, które wspierają nas w osiąganiu sukcesów i jak cieszyć się długofalowo lepszym zdrowiem i poczuciem szczęścia.

Kluczowe zagadnienia:

- Związek mózgu i ciała - czyli jak stres wpływa na nasze zdrowie
- Jak pozbyć się pozostałości stresu na stałe
- Podstawy mentalnej sprawności i dlaczego stres jest naszym wyborem
- Neuronauka i anatomia wzorców mentalnych od środka
- Jak bronić się przed negatywnym mentalnym obrazem
- Jak odzyskać kontrolę i zaprogramować swój mózg tak, by nam najlepiej służył

Korzyści:

- Lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne dzięki odpowiedniemu programowaniu mentalnemu.
- Umiejętność długofalowego zrzucania stresu
- Świadomość pułapek mentalnych i sposoby ich unikania dla lepszych efektów w pracy z klientem, z partnerami w firmie i w życiu prywatnym

W JAKIM ŚWIECIE OBUDZĘ SIĘ JUTRO, CZYLI OSWAJANIE NIEPEWNOŚCI

Opis:

Jeszcze nie zdążyliśmy ochłonąć i dojść do siebie po pandemii, gdy sytuacja w jakiej znaleźli się nasi wschodni sąsiedzi, wzbudziła w nas nie tylko strach, złość, bezsilność, ale też silną potrzebę działania i niesienia pomocy. Wysoka inflacja, niepewność, zmiany klimatyczne długo by wymieniać. Jesteśmy w stanie podwyższonej gotowości i zaczynamy być już tym bardzo zmęczeni, a zamiast wytchnienia pojawiają się kolejne wyzwania. Jak się w tym odnaleźć?

Korzyści:

- Możliwość zrozumienia i zaakceptowania emocji, które towarzyszą nam w obecnej sytuacji
- Praktyczne sposoby jak zadbać o swoją głowę i kondycję psychiczną funkcjonując w stanie podwyższonego lęku i stresu

Kluczowe zagadnienia:

- Co się dzieje wokół mnie i czemu tak na to reaguję? - różne możliwe stany, emocje i reakcje związane z kryzysem geopolitycznym.
- Sen o odzyskaniu kontroli - jak funkcjonować w chaosie informacji i zdarzeń?
- Pomagasz innym. A pamiętasz o sobie? - jak możemy dbać o siebie i swoich najbliższych w niepewnej codzienności

ZDROWA RÓWNOWAGA I HIGIENA CYFROWA JAK PODNOSIĆ SWOJĄ KONCENTRACJĘ, MOTYWACJĘ I PRODUKTYWNOŚĆ?

Opis:

Intensywna praca, ciągła mobilizacja i działanie w przestrzeni zdalne, aż trudno zobaczyć gdzie kończy się nasza aktywność zawodowa, a zaczyna czas wolny. Często po zakończonej pracy wpadamy w drugi etat, tym razem spraw prywatnych kosztem wypoczynku i regeneracji, a bez wypoczynku coraz trudniej nam się koncentrować, utrzymać wysoki poziom zaangażowania i motywacji. Od czego zacząć budowanie zdrowej równowagi i higieny cyfrowej?

Korzyści:

Wiedza jak przy pomocy małych, rutynowych zmian polepszyć efektywność swojej pracy zdalnej, jej komfort i równowagę między życiem domowym a praca.

Kluczowe zagadnienia:

- Czy wiem gdzie są granice?
- Świadomość własnych potrzeb
- Czy doba może mieć więcej godzin?
- Jak ułożyć granice między pracą, a czasem wolnym?
- Potęga rytuałów i małych codziennych praktyk

JAK ZMIENIĆ STYL ŻYCIA NA BARDZIEJ AKTYWNY I PIĘTRZYĆ DOBRE NAWYKI?

Opis:

Chcemy być zdrowi, aktywni i sprawni i…odkładamy na później spacery, ćwiczenia, wprowadzenie zmian w odżywianiu czy kontrolne badania. Tłumaczymy sobie, że teraz mamy inne ważniejsze sprawy i kiedyś na pewno wrócimy do zaniechanych aktywności i planów. Na wszystko przyjdzie odpowiedni moment, ten moment to ,,jak będę mieć więcej czasu”. Czy tak się dzieje?

Korzyści:

Poznanie zasad remanentu codzienności i sposobów jak znajdować czas na to co dla nas ważne przy napiętym harmonogramie.

Kluczowe zagadnienia:

- Rytm działań: dobowy, tygodniowy, miesięczny i roczny,
- Co nam kradnie czas,
- Znajdowanie czasu na to co jest dla nas ważne
- Planowanie tego nam służy

ŻYWIENIE W STRESIE – JAK SIĘ ODŻYWIAĆ ŻEBY MINIMALIZOWAĆ SKUTKI STRESU W ORGANIZMIE?

Opis:

Jak odżywić nasz układ nerwowy i wzmocnić naszą psychofizyczną odporność, a jednocześnie nie spędzić przy tym całego życia w kuchni. Proste i praktyczne sposoby do codziennego stosowania.

Korzyści:

Zdobycie wiedzy co jeść, aby zredukować stres, jak za pomocą diety ograniczyć ryzyko jego wystąpienia oraz łagodzić jego objawy i skutki.

Kluczowe zagadnienia:

- Co się dzieje w organizmie pod wpływem stresu,
- Jak dieta reguluje stężenie hormonów stresu,
- 10 produktów redukujących stres, które możemy mieć zawsze pod ręką,
- Indywidualny plan posiłków

CO MÓWI DO CIEBIE TWOJE CIAŁO?
JAK UWOLNIĆ JE OD STRESU?

Opis:

Nasze ciało mówi NIE, a my najczęściej tego nie słyszymy. Dopiero gdy ciało zaczyna krzyczeć poprzez spadek sił i choroby zaczynam przyglądać się sobie i swojemu zdrowiu. A może warto zacząć szybciej

Korzyści:

Zbudowanie świadomości dotyczącej naszych fizycznych potrzeb związanych z regeneracją; poznanie podstawowych sposobów na uwolnienie ciała od napięć

Kluczowe zagadnienia:

- Jak słuchać, żeby ciało chciało mówić?
- Czego ciało potrzebuje?
- Zanim zacznie boleć - czytanie wstępnych symptomów
- Najprostsze sposoby na regularne uwolnienie ciała od skutków stresu i siedzącego trybu życia

MENTALNY FITNESS.
WPROWADZENIE DO TECHNIKI MINDFULNESS

Opis:

Stała niepewność obecnej sytuacji winduje stres wysoko. Potrafi mobilizować, ale gdy trwa zbyt długo prowadzi do osłabienia, wyczerpania i wypalenia zawodowego i osobistego. Mindfulness ma konkretne narzędzia do wsparcia w sytuacjach kryzysowych i jednocześnie buduje odporność na przyszłe trudności.

Korzyści:

Zdobycie wiedzy o tym czym jest technika mindfulness, jak dzięki niej możemy zredukować poziom stresu; poznanie narzędzi do praktyki

Kluczowe zagadnienia:

- Mindfulness czyli trening uważności - na czym polega
- Trening uważności - jak wpływa na nasze zdrowie psycho-fizyczne
- Rodzaje treningów uważności
- Praktyka - od czego zacząć

JOURNALING – SPOSÓB NA POZNANIE SIEBIE I PLANOWANIE PRZYSZŁOŚCI

Opis:

Prowadzenie dziennika jest stałym zajęciem dla niektórych, a dla innych czymś zupełnie obcym. Niemniej jednak, jest to fantastyczne narzędzie do samopoznania, zrozumienia swoich uczuć i pragnień, pogodzenia się z przeszłymi zdarzeniami, cieszenia się teraźniejszością i planowania przyszłości. Na czym dokładnie polega journaling i jakie niesie za sobą zalety?

Korzyści:

Zdobycie wiedzy o tym czym jest journaling i jakie dzięki tej praktyce możemy odnie korzyści; uzyskanie narzędzi jak zacząć i prowadzić dziennik

Kluczowe zagadnienia:

- Co to jest journaling?
- Co daje journaling?
- Jak zacząć i jak pisać?

5 FILARÓW OSOBISTEGO DOBROSTANU (SUGERUJEMY 5 OSOBNYCH WEBINARÓW)

Opis:

Czy jest jedna, uniwersalna definicja dobrostanu? Czy każdy powinien stworzyć swoją własną? Raczej trudno znaleźć jedno rozwiązanie i drogę pasujące do potrzeb wszystkich, ale zdecydowanie warto przy tworzeniu własnej filozofii szczęścia skorzystać z podpowiedzi. Szczególnie od osób, które badaniu szczęścia i dobrostanu poświęciły całe życie.
Martin Seligman z uniwersytetu Pensylwanii, który jest uważany za ojca psychologii pozytywnej, opracował model PERMA, czyli pięć podstawowych elementów wpływających na nasz dobrostan i poczucie szczęścia. Można powiedzieć, że system PERMA to „dziecko" jego życia zawodowego. Tworzy je pięć elementów, które mają nam pomóc w szczęśliwszym życiu na co dzień. Jakie zatem czynniki mają największy wpływ na nasze szczęście oraz co możemy z nich wywnioskować, aby żyć pełniej i szczęśliwiej?

Korzyści:

Zdobycie wiedzy o tym co wpływa na nasz dobrostan i narzędzi jak ten dobrostan budować w codziennych działaniach.

Kluczowe zagadnienia:

- Od czego zależy nasz dobrostan?
- 1 filar - pozytywne emocje - od czego zależą?
- 2 filar - zaangażowanie - jak mieć go więcej?
- 3 filar - relacje - po co nam inni ludzie?
- 4 filar - poczucie sensu - gdzie go szukać?
- 5 filar - osiągnięcia - nie tylko dla ambitnych
- Osobisty plan na dobrostan

WYPALENIE ZAWODOWE - CO TO JEST? CZY JA TO MAM?

Opis:

A co to właściwie oznacza ,,wypalić się zawodowo”? Kiedy zacząć coś z tym robić i jak zadbać o siebie, żeby się nie wypalić? Ten webinar wprowadzi Cię w temat wypalenia zawodowego, da podstawowe wskazówki do autodiagnozy i pokaże elementarne sposoby jak dbać o siebie na co dzień, żeby syndrom wypalenia Cię nie dotyczy.

Korzyści:

Rozpoznanie wczesnych zwiastunów wypalenia zawodowego i poznanie metod jego zapobiegania; Budowanie świadomości osobistej związanej ze stylem myślenia i działania oraz emocjami, w kierunku świadomego zarządzania własną efektywnością i higieną pracy.

Kluczowe zagadnienia:

- Czym jest wypalenie zawodowe?
- Kiedy to chwilowe załamanie, a kiedy wypalenie?
- Po czym poznasz, że dotyczy to Ciebie?
- Jak pracować, żeby się nie wypalić?

DIETA MIND - JAK ODŻYWIĆ MÓZG?

Opis:

Dieta MIND to sposób odżywiania, który poprawia funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego. Wykazuje obiecujące wyniki w prewencji choroby Alzheimera i innych chorób neurodegeneracyjnych, które mogą dotknąć nas szczególnie po przebytym covidzie. Dieta MIND wpływa nie tylko na umysł, ale także w innych obszarach działa prozdrowotnie. Jest przy tym prosta w stosowaniu i nie wymaga wielu wyrzeczeń. Na czym dokładnie polega dieta MIND?.

Korzyści:

Celem diety MIND jest ochrona mózgu przed procesami starzenia, a tym samym zmniejszenie ryzyka wystąpienia choroby Alzheimera i innych chorób neurodegeneracyjnych. Dodatkowo dieta pozwala utrzymać zdrową i szczupłą sylwetkę bez konieczności głodowania i odmawiania sobie przyjemności z jedzenia.

Kluczowe zagadnienia:

- Czy istnieje dieta idealna?
- Komu potrzebna jest Dieta Mind?
- Co jeść, aby nasz mózg działał sprawniej?
- Wszytko zaczyna się od dobrego planu - lista top 10 i zakazane owoce, czyli jak ułożyć optymalną listę zakupów i zaplanować posiłki.

AUTO - MOTYWACJA

Opis:

Żeby mi się tak chciało, jak mi się nie chce – to zdanie, które każdy z nas wypowiada wielokrotnie w ciągu swojego życia. Dość często brakuje nam energii do działania i motywacji do wykonywania codziennych obowiązków. Często przekładamy sprawy na jutro, rezygnujemy ze swoich marzeń i nie realizujemy celów, bo po prostu nam się nie chce. Problem ten dotyka coraz większej liczby osób, można nawet zaryzykować stwierdzeniem, że narzekanie stało się modne. Każdego z nas do działania motywują różne bodźce i czynniki. Najistotniejsze jest odkrycie tego co nas właściwie motywuje do działania, a co nas w tym działaniu blokuje i podjęcie walki z lenistwem, do którego często trudno nam się przyznać nawet przed samym sobą.

Korzyści:

Zrozumienie swojego mechanizmu automotywacji i dzięki temu większa skuteczność w działaniu i realizacji celów.

Kluczowe zagadnienia:

- 5 składników automotywacji - co wpływa na to, że mi się chce chcieć,
- Dlaczego sami sabotujemy swoje działania,
- Co zrobić, aby wzmacniać wewnętrzną motywację.

ZŁAP WYTCHNIENIE - SIŁA ŚWIADOMEGO ODDECHU

Opis:

Oddech to najtańszy, najskuteczniejszy, najbardziej dostępnym sposób na: zapanowanie nad emocjami, zatrzymanie produkcji hormonów stresu, głęboki sen, zdrową i młodą skórę oraz wiele innych aspektów naszego dobrostanu. Dlaczego tak rzadko po niego sięgamy? Jak możemy robić to świadomie i częściej?

Korzyści:

Ten kto zdecydujesz się wdrożyć techniki z webinaru i oddychać świadomie: wzmocni mózg, zachowa młodość i zdrowie, zbalansuje emocje, uwolni napięcie i stres, pozbędzie się nadmiaru bodźców, zmęczenia, znużenia i wypalenia,doświadczy spokoju, żywotności i błogości,wzbogaci swoje doznania zmysłowe i rozwinie kontakt z czuciem, a także rozwinie wnikliwość i empatię, które pomagają tworzyć mądrzejsze i głębsze relacje.

Kluczowe zagadnienia:

- 5 korzyści świadomego oddechu,
- Techniki oddechowe - ćwiczenia
- Budowanie nawyków
- Oddechowe SOS

O CO TAK NAPRAWDE MI CHODZI, CZYLI JAK ZROZUMIEĆ SIEBIE

Opis:

Wszyscy posiadamy potrzeby, ale u każdego z nas odzywają się one w różnym czasie i z odmienną intensywnością. Potrzeby są podstawową pobudką skłaniającą nas do działania. Jak w takim razie rozpoznawać swoje potrzeby i odpowiednio reagować na ich pojawienie się i dzięki temu w zadowalający sposób kierować swoim życiem oraz komunikować się z innymi?

Korzyści:

Rozumienie siebie i swoich potrzeb, umiejętna komunikacja swoich potrzeb, szczególnie w sytuacjach napięcia lub konfliktu interesów.

Kluczowe zagadnienia:

- Czym są potrzeby,
- Potrzeby a strategie,
- Jak rozpoznawać i komunikować swoje potrzeby,
- Otwartość na potrzeby innych.

AKTYWNA REGENERACJA

Jak napełnić baterie na długo i pozostać w dobrej formie?

Opis:

Jak być zrelaksowanym na co dzień, nie tylko na wakacjach? Jak zaplanować urlopy, by jak najdłużej być w pozytywnym bilansie energetycznym? Jakie działania kosztują nasz mózg dużo energii i jak ich unikać? Jakie nawyki warto wyrobić i jakie codzienne działania warunkują naszą regenerację lub jej brak? Na te pytania odpowiemy na webinarze aktywna regeneracja, zachęcając uczestników by złapali za ster własnego organizmu zamiast pozostawiać swoją energię na łaskę przypadku i starych nawyków/

Korzyści:

- Większa energia na co dzień
- Efektywniejsze odzyskiwanie energii w trakcie urlopu
- Długotrwałe poczucie wypoczynku

Kluczowe zagadnienia:

- Po co zarządzać własną energią? Co naprawdę zależy ode mnie?
- 4 strefy energetyczne - w której jesteś?
- Doenergetyzuj mózg - co wpływa na nasze poczucie wypoczynku?
- Biohacking energii - sprawdzone naukowo metody
- Aktywna regeneracja - jak wykorzystać urlop by naładować baterie do pełna?

URLOP, URLOP… I PO URLOPIE

Opis:

Miesiącami marzymy o wakacjach. Planujemy urlop i wyobrażamy sobie jak nareszcie oddamy się samym przyjemnością i wypoczynkowi. Wreszcie nadchodzi upragniony czas, cieszymy się beztroskim lenistwem lub ulubionymi aktywnościami…aż tu nagle koniec. Czas wracać do codzienności i do pracy. Czy można zachować wakacyjny dobrostan na dłużej? Jak to zrobić, żeby po tygodniu od powrotu nie mówić, że już nie pamiętamy o urlopie i ledwo wyrabiamy na zakrętach?

Korzyści:

Utrzymanie dobrego samopoczucia po urlopie dłużej niż tydzień, nauka planowania wypoczynku i przyjemności codziennym życiu.

Kluczowe zagadnienia:

- Czego dowiadujemy się o sobie w wakacje
- Dlaczego zapominamy o przyjemnościach na co dzień,
- Jak wchodzić w codzienność po urlopie.

WYPALENIE ZAWODOWE - JAK ZADBAĆ O SWOJE ZASOBY?

Opis:

Liczą się małe kroki każdego dnia. Nikt nie spędza z Tobą więcej czasu niż Ty sam i dlatego to po Twojej stronie jest odpowiedzialność, żeby zbudować solidny fundament swojej psychicznej i fizycznej odporności. Podczas tego webinaru dowiesz się jak praktyki stosować, jak dopasować je do swoich potrzeb i wdrożyć je w swój codzienny harmonogram.

** Możliwość organizacji specjalnych warsztatów i webinaru dla grup zwiększonego ryzyka wystąpienia choroby.*

Korzyści:

Określenie własnych ryzyk związanych z pojawianiem się wypalenia zawodowego w rozwoju zawodowym; Wzmacnianie umiejętności związanych z poczuciem sensu, wpływu i kontroli, przeciwdziałających pojawianiu się poczuciu wypalenia; Zwiększanie wpływu osobistego na obecną sytuację zawodową i planowanie rozwoju zawodowego.

Kluczowe zagadnienia:

- Jak jest u mnie - test na poziom wypalenia,
- Czas na wizytę u specjalisty - już czy jeszcze nie,
- Regeneracja fizyczna, psychiczna i emocjonalna - małe kroki każdego dnia,
- Dobranoc, czyli co nam daje sen,
- Czym i jak się karmisz,
- Planowanie przyjemności,
- Czy znam swoje granice - po czym poznaję, że zostały przekroczone,
- Regularny remanent kondycji i możliwości.

POŻEGNANIE Z EPOKĄ
“JAK BĘDĘ MIEĆ WIĘCEJ CZASU”

Opis:

Odkładamy na później nie tylko nieprzyjemne i trudne zadania, ale też często odkładamy nasze pasje, marzenia, plany. Tłumaczymy sobie, że teraz mamy inne ważniejsze sprawy i kiedyś na pewno wrócimy do zaniechanych aktywności i planów. Na wszystko przyjdzie odpowiedni moment, ten moment to ,,jak będę mieć więcej czasu”. Czy tak się dzieje?

Korzyści:

Poznanie zasad remanentu codzienności i sposobów jak znajdować czas na to co dla nas ważne przy napiętym harmonogramie.

Kluczowe zagadnienia:

- Rytm działań: dobowy, tygodniowy, miesięczny i roczny,
- Co nam kradnie czas,
- Znajdowanie czasu na to co jest dla nas ważne
- Planowanie wypoczynku i przyjemności.

JAK BUDOWAĆ NATURALNĄ ODPORNOŚĆ I ODZYSKAĆ JĄ PO PRZEBYTYCH CHOROBACH

Opis:

W dobie epidemii koronawirusa i pory roku sprzyjającej przeziębieniom niezwykle ważne jest, aby skutecznie chronić się przed infekcjami i hartować swój organizm. Budowanie i wzmocnienie odporności to niezwykle złożony i długotrwały proces. Warto jednak podjąć to wyzwanie i zoptymalizować pracę naszego układu immunologicznego, by uniknąć nawracających zakażeń, również tych atakujących nas w okresie jesienno-zimowym. Co wzmacnia organizm i jakie metody są naprawdę skuteczne?

Korzyści:

Pogłębienie wiedzy na temat systemu odporności i poznanie sposobów na wzmocnienie swojej odporności czyli zdrowia.

Kluczowe zagadnienia:

- Co nam daje wysoka odporność?
- Odporność wrodzona i nabyta - czym się różnią?
- Od czego zależy nasz odporność?
- Nasz osobisty system ochronny - jak go wzmocnić i uszczelnić?

AKCJA REGENERACJA - NIE DAJ SIĘ PRZESILENIU!

Opis:

Nareszcie nadeszła wyczekiwana wiosna! Coraz dłuższe dni, coraz więcej słońca, drzewa kwitną, ptaki śpiewają…a my?
Duża część z nas nie ma siły cieszyć się upragnioną porą roku. Zmęczenie, zaburzenia snu, bóle głowy, drażliwość, uczucie kołatania, smutek oraz drażliwość to tylko niektóre objawy wiosennego przesilenia. Dodatkowo część z nas odczuwa jeszcze skutki pocovidowego osłabienia organizmu no i wszyscy zmagamy się niepokojem geopolitycznym.

Co możemy zrobić, żeby poczuć się lepiej i dogonić swoim poziomem energii wiosnę?

Korzyści:

Pogłębienie wiedzy na temat systemu odporności i poznanie sposobów na wzmocnienie swojej odporności czyli zdrowia.

Kluczowe zagadnienia:

W trakcie webinaru zrobimy przegląd różnych sposobów i metod, które pomogą nam odbudować i wzmocnić naszą kondycję psychiczną i fizyczną.

REMANENT ZA ROK 2022 - Z CZYM ZACZYNAM NOWY ROK

Opis:

Kamienie u szyi - tym najczęściej okazują się, szczególnie pod koniec stycznia, noworoczne postanowienia. Czy w takim razie zrezygnować z passy na wprowadzenie zmian jakie niesie za sobą Nowy Rok? A ugryźć temat z jeszcze innej strony i zacząć od rozliczenia się ze sobą i podziękowania sobie za wszystko co dla siebie zrobiliśmy w minionym roku, a dopiero później zobaczyć co chcemy kontynuować, a co modyfikować (małymi krokami).

Korzyści:

- Pogłębienie samoświadomości;
- Autorefleksja dotycząca konsekwencji naszych codziennych wyborów i decyzji;
- Wprowadzenie pozytywnych zmian do codzienności.

Kluczowe zagadnienia:

- Dlaczego noworoczne postanowienia nie działają?
- Czy wiemy jak dużo sobie zawdzięczamy?
- Co chcemy zaprosić, a co pożegnać
- Codzienne świadome wybory.

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W PRZEZWYCIĘŻANIU TRUDNOŚCI EMOCJONALNYCH- METODA KIDS' SKILLS

Opis:

Nowy rok szkolny, budowanie relacji z rówieśnikami, napięcia związane z dorastaniem i wchodzeniem w nowe środowiska i obowiązki. Dzieci i młodzież są nie mniej mocno narażone na kryzys zdrowia psychicznego niż ich rodzice. Co zrobić żeby zadbać o wzmocnienie kondycji psychicznej dzieci? Gdzie szukać wsparcia? Po jakie metody sięgnąć? Co można robić, żeby w codziennych kontaktach wzmacniać swoje dziecko. Jedną z bardzo skutecznych metod jest: Kids Skills – Dam radę!, która została stworzona przez fińskiego psychiatrę dr Bena Furmana i charakteryzuje się wysoką skutecznością w procesie zdobywania pożądanych umiejętności przez dzieci. Dzieci chętniej uczą się nowych umiejętności niż przyjmują informację, że są do niczego i muszą pozbyć się problemu. Skutecznym kierunkiem w pracy z dziećmi jest skupianie się na rozwiązaniach zamiast doświadczanym problemie. Jak to zrobić? Od czego zacząć?

Korzyści:

- Wiedza, jak koncentrować się na zasobach, a nie deficytach;
- Poznanie angażującej i skutecznej metody pracy z dzieckiem nad przekraczaniem jego ograniczeń i trudności.

Kluczowe zagadnienia:

- Jak rozpoznać czego potrzebuje dziecko
- Metoda Kids' Skills Dam radę! - na czym polega
- Koncentracja na problemie, a koncentracja na rozwiązaniach
- Jak na codzień wzmacniać dziecko w rozwoju

SZTUKA DOCENIANIA

Opis:

W najnowszych badaniach zwraca się uwagę na korzyści płynące z okazywania wdzięczności. Ludzie, którzy na co dzień wyrażają wdzięczność, są szczęśliwsi niż inni, mają więcej energii i twierdzą, że częściej doświadczają pozytywnych emocji. Są także bardziej pomocni i skłonni do empatii, chętniej przebaczają, mają mniej materialistyczne podejście do świata i są bardziej uduchowieni niż ludzie mający mniejsze skłonności do okazywania wdzięczności. Dodatkowo im większe mamy predyspozycje do wyrażania wdzięczności, tym rzadziej dopadają nas depresja i poczucie osamotnienia czy też stany zawiści i zdenerwowania. Jak zacząć doceniać innych i siebie?

Korzyści:

- Wiedza, jak praktyka wdzięczności wpływa na nasze zdrowie psycho-fizyczne;
- Poznanie sposobów na nauczenie się praktyki wdzięczności;
- Dowiedzenie się, jak wzmacniać innych i siebie poprzez docenianie zachowań i postaw;
- Poznanie angażującej i skutecznej metody pracy z dzieckiem nad przekraczaniem jego ograniczeń i trudności.

Kluczowe zagadnienia:

- Anatomia wdzięczności
- Jak patrzeć, żeby widzieć to, za co możemy być wdzięczni
- Jak formułować komunikat, gdy chcemy docenić druga osobę
- Jak możemy doceniać siebie
- Budowanie nawyku wdzięczności

POZA MEDYTACJĄ - ODZYSKIWANIE RÓWNOWAGI

Szybkie sposoby na odzyskanie równowagi emocjonalnej i rezyliencji w trakcie zabieganego, stresującego dnia pracy.

Opis:

Medytacja, oprócz licznych korzyści, ma też ograniczenia - jej wymagająca forma często odstrasza początkujących. Jeśli, tak ja ja, myślisz że medytacja jest zbyt trudna, nudna lub niedostosowana do Twojego stylu życia - zapraszam na webinar na którym odkryjemy prostsze rozwiązanie oparte na neuronauce. Dowiedz się, jak wykorzystać procesy mózgu i skorzystać z większego spokoju, dopływu energii, wzrostu empatii i kreatywności dzięki kilkuminutowym praktykom.

Korzyści:

- Wzrost odporności, inteligencji emocjonalnej i kreatywności w ciągu dnia;
- Lepsza kontrola nad instynktownymi, często nie najlepszymi, reakcjami;
- Umiejętność odstresowania się w trakcie zabieganego dnia w pracy.

Kluczowe zagadnienia:

- Co neuronauka mówi o “resetowaniu” mózgu - co działa i dlaczego?
- Poznaj “odporność w biegu” i odkryj jak pozostać w równowadze w trakcie kłótni, trudnych rozmów i stresujących zdarzeń
- Odkryj które z 10-cio sekundowych technik odstresowujących pasują do twojego typu poznawczego
- Wykorzystaj wszystkie zmysły - poza oddechem dotkniemy wizji, dotyku, ruchu, aktywacji mięśni, etykietowania i wielu innych!

MOJA PEŁNA SZKLANKA - STRATEGIE BUDOWANIA POZYTYWNEGO PODEJŚCIA DO RZECZYWISTOŚCI

Opis:

Psychologia pozytywna i neuronauka udowadniają, że kluczem do odporności psychicznej, poczucia szczęścia i satysfakcji w pracy są nasze własne myśli. Nasz mózg może odgrywać zarówno rolę naszego najlepszego przyjaciela, jak i najgorszego wroga. Na webinarze “moja pełna szklanka” poznamy procesy przetwarzania informacji, zrozumiemy jak nasz mózg reaguje na bodźce i jaka jest w tym rola naszej percepcji, ale przede wszystkim poznamy 5 prostych strategii, które konsekwentnie stosowane podnoszą nasz poziom szczęścia.

Korzyści:

- Większe poczucie szczęścia przekładające się na efektywność w pracy;
- Wzmocnienie relacji w domu i w pracy;
- Lepsza atmosfera pracy w zespołach;

Kluczowe zagadnienia:

- Dlaczego negatywne bodźce widzimy 3x mocniej - podstawy neuronauki
- Czemu poczucie szczęścia jest jak dziurawe wiadro i jak działać, by je zapełnić
- Rola skupienia - jak kierować uwagę na to, co wartościowe
- Rola relacji w naszym poczuciu szczęścia i jak o nie zadbać
- Czemu dając innym jesteśmy szczęśliwsi
- Jak zadbać o innych - metafora konta i waluty relacji
- Rola pozytywnej spirali

ZDROWY SEN

Opis:

Celem webinaru jest uświadomienie uczestnikom jak niezwykle ważna jest rola snu dla naszego zdrowia. Omówione zostaną zasady higieny snu oraz czynniki mogące wpływać na poprawę lub pogorszenie jakości oraz czasu trwania snu. Przedstawione zostaną również wyniki najważniejszych badań naukowych nad zagadnieniem snu.

Korzyści:

- Zrozumienie strategicznego wpływu „dobrego snu” na nasze zdrowie
- Poznanie sposobów na optymalny sen
- Poprawa jakości snu

Kluczowe zagadnienia:

- Jak długo powinniśmy spać i jakie pory są najlepsze na sen?
- Czy jesteś sową czy skowronkiem ?
- Konsekwencje nieregularnego rytmu snu.
- Jak odnaleźć swój rytm snu?
- Techniki pomagające z zasypianiu
- Dlaczego rano trudno nam się obudzić?
- Sposoby leczenia zaburzeń snu.

ZDROWY RUCH

W programie:

- Co oznacza odpowiednia ilość ruchu?
- Jak dostosować jakość i ilość ruchu do trybu życia?
- Czy potrzebna Ci siłownia?
- Dlaczego potrzebny jest ruch z uważnością?
- Jakie są korzyści z treningu interwałowego?
- Na czym polega świadome planowanie własnej aktywności?

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM W CZASACH ZMIAN I NIEPEWNOŚCI

Opis:
Celem webinaru jest pomoc pracownikom w radzeniu sobie ze stresem wynikającym z ogólnej sytuacji związanej z pandemią/ wojną/ kryzysem oraz stresorami specyficznymi dla danej osoby. Rzeczywistość, w której obecnie się znaleźliśmy określana jest przez specjalistów mianem zmiany społecznej z potencjałem traumatogennym. Wiele osób mierzy się obecnie z takimi emocjami jak lęk, frustracja wstyd, czy złość, a także wpada w pułapki myślowe (powracające, natarczywe i paraliżujące myśli). Podczas webinaru zostanie poruszona kwestia jak ważne jest aby uświadamiać sobie różne trudne emocje , które przeżywamy, a następnie je znormalizować, zaakceptować i nauczyć się wpływać pozytywnie na swój stan psychofizyczny.

Korzyści:

- Wzrost poczucia wpływu “jeśli nie możesz zmienić sytuacji, możesz zmienić swoją reakcję na tę sytuację”
- Poznanie konkretnych technik radzenie sobie ze stresem
- Przekierowanie uwagi z tego czego „nie mamy” na to „co mamy”

Kluczowe zagadnienia:

- Stres definicja i sposoby radzenia
- Poznanie sposobów na radzenie sobie z niepewnością
- Uważność w teraźniejszości jako przeciwdziałanie negatywnym scenariuszom
- Jak radzić sobie z negatywnymi myślami i otoczeniem

PERSPEKTYWY CZASOWE W KONTEKŚCIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Opis:

Uczestnicy przed warsztatem wykonują test perspektyw czasowych -ZPTI

Celem webinaru jest poznanie indywidualnych perspektyw czasowych a następnie świadomą pracę nad nimi tak, aby w naszym życiu odczuwać spokój wynikający z optymalnej perspektywy przeszłości pozytywnej, energię z teraźniejszości i nadzieję na przyszłość. Według P. Zimbardo i J. Boyd perspektywa postrzegania czasu to osobiste nastawienie- często nieuświadomione, które każdy z nas przejawia wobec czasu. Jest to proces, w ramach którego bezustanny bieg życia zostaje podzielony na kategorie czasowe, pomagające nadać naszemu życiu porządek, spójność i znaczenie.

Korzyści:

- Poznanie indywidualnych perspektyw czasowych
- Refleksja, jak dany wynik wpływa na dobrostan psychiczny uczestnika
- Uświadomienie i wypracowanie sposobów na zbalansowanie perspektyw czasowych aby czerpać satysfakcję z życia.

Kluczowe zagadnienia:

- Przedstawienie koncepcji perspektyw czasowych
- Poznanie osobistego wyniku na skalach 5 perspektyw czasowych
- Sposoby zrównoważenia perspektyw czasowych, jako sposób na dobrostan psychiczny
- Konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z nadmiarem konkretnej perspektywy czasowej
- Praca nad negatywnymi przekonaniami

PSYCHOBIOLOGA -

CZYLI CO NASZE CHOROBY MÓWIĄ O NASZYCH EMOCJACH

Opis:

Czy od stresu można się rozchorować? Jak tłumione stresory i emocje odbijają się w naszym ciele? Dlaczego tak często choroba dopada nas na upragnionym urlopie?
Na webinarze psychobiologia odkryjemy związek między naszymi trudnymi emocjami a dolegliwościami fizycznymi. Nauczymy się 3 strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami. Popracujemy też nad długofalową “szczepionką” przeciw chorobom psychosomatycznym i własną odpornością na stres

Kluczowe zagadnienia:

- Inteligencja a inteligencja emocjonalna - co ważniejsze?
- Dlaczego inaczej opiekujemy się ciałem a inaczej własną psychiką?
- Podstawy psychobiologii - o czym mówi nam choroba?
- 7 chorób psychosomatycznych i skala stresu - co z tego wynika?
- Stres zamknięty w ciele - jak go rozpoznać?
- 3 schematy pracy z negatywnymi emocjami
- Sekret odporności psychicznej - mentalność wzrostu i świadomy wybór

Korzyści:

- Budowanie świadomości ciała i jego sygnałów ostrzegawczych
- Profilaktyka wypalenia zawodowego i długotrwałych urlopów zdrowotnych

CYFROWO-SPRAWNI -
JAK ZAPOBIEC ZMĘCZENIU CYFROWEMU I UTRZYMAĆ RÓWNOWAGĘ

Opis:

W dobie post-pandemicznej praca hybrydowa to nasza nowa norma - tymczasem cyfrowy świat ma swoje wymagania, na jakie nasz mózg często nie jest gotowy. Intensywność naszych interakcji zdalnych prowadzi do osłabienia naszej energii, poczucia zmęczenia i alienacji. Podczas webinaru omówimy oznaki cyfrowego zmęczenia i sposoby ich zwalczania. Będziemy przeciwdziałać zmęczeniu zoomowemu i dowiemy się, jak budować wartościowe relacje w zdalnym zespole. Uczestnicy dowiedzą się, jak zapobiegać odpływowi energii i zachować zdrową równowagę

Kluczowe zagadnienia:

- Cyfrowe zmęczenie - jak je rozpoznać?
- 3 źródła zmęczenia cyfrowego i antidotum na nie
- Jak pracować zdalnie w skupieniu i nie marnować energii na niepotrzebne bodźce?
- Jak mieć wartościowe spotkania zdalne?
- Jak stworzyć efektywne cyfrowe środowisko pracy?
- Czym jest detoks dostępności i jak go dobrze stosować?
- 3 przerwy, które sprawią, że praca hybrydowa jest wydajniejsza.

Korzyści:

- Efektywniejsza praca hybrydowa z mniejszym wydatkiem energii
- Większe poczucie zgrania zespołowego dzięki efektywniejszym spotkaniom zdalnym

FABRYKA HORMONÓW SZCZĘŚCIA

Opis:

Mamy zawsze przy sobie naszą własną, prywatną i w każdej chwili dostępną fabrykę hormonów szczęścia… tylko najczęściej o niej zapominamy lub w ogóle nie wiemy o jej istnieniu.

Korzyści:

- Zwiększenie świadomości jak działa nasz układ hormonalny
- Możliwość świadomego uruchamiania produkcji hormonów szczęścia i regulowania swoje samopoczucia
- Neutralizowanie działania hormonów stresu poprzez świadomą stymulację produkcji hormonów szczęścia

Kluczowe zagadnienia:

- Poznaj wielką czwórkę: dopamina, serotonina, oksytocyna, endorfiny
- Jakie korzyści przynoszą swoim działaniem hormony szczęścia?
- Jak wywołać hormony szczęścia?
- Co jeśli nasz organizm nie produkuje hormonów szczęścia?

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA - DIAGNOZA I ROZWÓJ

Opis:

Webinar służący budowaniu świadomości naszego wpływu na to jak możemy radzić sobie ze stresem, nie tylko redukując napięcia, czy unikając trudnych sytuacji ale przede wszystkim kształtując nasz próg odporności psychicznej, która odpowiada za to, na ile daną sytuację postrzegamy jako stresującą, jakie metody działania obierzemy żeby poradzić sobie jak najefektywniej z danej sytuacji. W trakcie uczestnicy będą zaproszeni do diagnozy w uproszczonej formie 4 obszarów odporności i będa mieli okazje zapoznać się z konkretnymi technikami pracy nad wzmocnieniem każdego z tych obszarów.

Kluczowe zagadnienia:

- Odporność psychiczna - definicja i charakterystyka
- Komponenty odporności psychicznej - model 4C
- Diagnoza odporności psychicznej - forma uproszczona
- Techniki budowania odporności psychicznej w każdym z 4 obszarów

Korzyści:

- **Zwiększenie wiedzy na temat odporności psychicznej**
- **Diagnoza ogólna obszarów odporności ze wskazaniem tych nad którymi warto popracować**
- **Poznanie konkretnych technik zwiększania odporności psychicznej**
- **Zwiększanie świadomości na temat budowania własnego dobrostanu**

STRES A ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Opis:

Webinar skupia się na zrozumieniu głębiej mechanizmów stresu. Tego czym jest jest stres, jakie wywołuje reakcje w naszym ciele, jakie są jego różne fazy, do którego miejsca nam służy a kiedy bywa dewastujący.
Spotkanie będzie przestrzenią żeby odnieść się do 4 filarów dobrostanu i do tego jak o nie dbać na co dzień wzmacniając swoją odporność psychiczną. Uczestnicy będą mieli okazję doświadczyć technik zmniejszania napięcia i przekierowywania uwagi w celu budowania odporności psychicznej

Kluczowe zagadnienia:

- Stres - charakterystyka, mechanizm powstawania
- Stres a odporność psychiczna
- 3 fazy stresu i ich wpływ na nasze ciało
- 4 filary dobrostanu
- Techniki budowania dobrostanu i odporności psychicznej

Korzyści:

- Zwiększenie rozumienia mechanizmu stresu
- Poznanie pozytywnych aspektów stresu i jego długotrwałych konsekwencji
- Poznanie technik wzmacniających filary dobrostanu
- Doświadczenie krótkich skutecznych technik obniżania napięcia

SPOKOJNA GŁOWA NA URLOPIE

Jak zaplanować pracę, by wyjechać na wakacje ze spokojną głową a po powrocie nie utonąć w nawale obowiązków?

Opis:

Urlopy są źródłem radości ale często i frustracji, szczególnie gdy przed wyjazdem przysypuje nas lawina obowiązków, w trakcie załatwiamy zadania pracowe z hotelowego pokoju a po urlopie odpracowujemy swoją nieobecność w dwójnasób. Jak zaplanować pracę, aby komfortowo zamknąć zadania przed wyjazdem? Jak poukładać plany, komunikację i zastępstwa by po urlopie płynnie wejść w pracę? Jak cieszyć się czasem na miejscu, bez wiszącej nad głową gradowej chmury niezałatwionych spraw? Tego dowiemy się na webinarze Spokojna Głowa na Urlopie.

Korzyści:

- Jasność jak najlepiej wykorzystać czas przed i po urlopie, by działać efektywnie
- Zmniejszenie stresu i obciążenia pracą związanego z urlopem
- Wzrost poczucia satysfakcji z wakacji, kreatywności i motywacji po urlopie

Kluczowe zagadnienia:

- Twój “kuloodporny” system planowania i jak poradzić sobie z lawiną zadań przed urlopem?
- Praca głęboka i 3 techniki priorytetyzacji - czyli jak najlepiej wykorzystać czas przed urlopem
- Dobry grunt - przygotuj zadania i kolegów na nieobecność
- Gładki powrót - 10 wskazówek jak lepiej wrócić do pracy

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WYPOCZYNKU I KORZYSTAĆ Z NIEGO W PEŁNI

Opis:

Webinar, który posłuży budowaniu świadomości tego czym tak naprawdę jest odpoczynek dla naszego mózgu i ciała. Jakie działania warto wykonać zanim pojedziemy na urlop, ale też jak dostosować sam urlop do tego co aktualnie będzie najbardziej wspierające naszą regenerację. Porozmawiamy o tym jakie formy odpoczynku warto zaplanować i czy “nicnierobienie” jest dobre dla każdego. Odniesiemy się do tego jak uważność wpływa na jakość naszego odpoczynku, ale też co robić po powrocie aby efekt “urlopowy” utrzymać na dłużej i odpoczywać na co dzień.

Korzyści:

- Świadomość mechanizmów utrudniających odpoczynek i poznanie sposobów ich minimalizacji lub eliminacji
- Pogłębienie wiedzy na temat preferencji wypoczynkowych naszego mózgu i ciała
- Poznanie mechanizmów wspierających odpoczynek
- Zwiększenie świadomości wpływu konkretnych rytuałów na zachowanie efektu regeneracji na co dzień.

Kluczowe zagadnienia:

- Co utrudnia odpoczynek a co go wspiera ?
- Potrzeby i preferencje związane z odpoczynkiem vs. rzeczywistość
- Co wspiera umysł a co ciało w odpoczynku ?
- Czy aby odpocząć konieczne jest “nicnierobienie” ?
- Przedłużenie efektu “urlopowego” zregenerowania

OPIS WEBINARÓW

ROZWÓJ OSOBISTY
EFEKTYWNOŚĆ W PRACY

PRODUKTYWNOŚĆ BEZ BARIER - ESENCJA PRODUKTYWNOŚCI

Jak wdrożyć zasadę Pareto, wybierać esencję i być strażnikiem swoich wyborów?

Opis:
Tylko połowa z nas, według badań Instytutu Gallup, wie dokładnie, jakie ma cele w pracy. Dlatego statystycznie spędzamy sporą część dnia pracując nad rzeczami, które mają mniejsze znaczenie. Na webinarze nauczymy się jak wybierać najistotniejsze rzeczy, które przełożą się na najlepsze indywidualne i zbiorowe rezultaty. Poznamy zasady esencjalizmu i nauczymy się asertywnej rozmowy o zadaniach.

Korzyści:

- Jasność indywidualnych I zespołowych priorytetów
- Mniejsze obciążenie pracą dzięki zasadom eliminacji
- Produktywne i asertywne rozmowy o celach w zespole

Kluczowe zagadnienia:

- Zasada Pareto w życiu – jak znaleźć 20%
- Klucz do efektywnego eliminowania zadań – matryca Eisenhowera
- Esencjonalizm i 2 strategie by realizować go na co dzień
- Prosta strategia dla równowagi w życiu – priorytetyzacja w oparciu o role
- Jak komunikować i ustalać priorytety z zespołem

PRODUKTYWNOŚĆ BEZ BARIER - MÓZG NIE ZWLEKA

Jak działać, by nie zapominać o rzeczach, nie zwlekać i kończyć dzień z satysfakcją?

Opis:
Nasze priorytety tylko czekają, byśmy je zrealizowali… ale często nie dajemy im rady. Czas to zmienić! Na webinarze poznamy strategie mózgu, które są zagładą naszej osobistej produktywności. Zbudujemy swój indywidualny system, dzięki któremu nigdy nie zapomnimy o zadaniu. Nauczymy się, jak “zjeść tą żabę” i poradzić sobie z odkładanymi zadaniami. Zrozumiemy też, jak budować wspierające rutyny i nawyki produktywności

Korzyści:

- Kryzyso-odporny system zarządzania czasem
- Większa jasność jak zarządzać swoim czasem na co dzień
- Umiejętność działania bez zwlekania
- Zdolność do budowy wspierających rutyn i nawyków

Kluczowe zagadnienia:

- Ograniczenia mózgu w produktywności
- Getting Things Done: system by nigdy nie zapomnieć o zadaniu
- Esencja Egzekucji – rola buforów, rutyny i flow dla naszej produktywności
- Jak planować w rytmie równowagi
- Jak budować nowe nawyki i znaleźć czas na najważniejsze Protokół refleksji nad tygodniem na podstawie Bullet Journal

PRODUKTYWNOŚĆ BEZ BARIER - SIŁA SKUPIENIA

Jak zachować skupienie i nie dać się “rozpraszaczom”, unikając cyfrowego zmęczenia?

Opis:
Przeciętny pracownik biurowy jest produktywny przez.. 3h! Winić za to należy przede wszystkim nadmiar bodźców i rozpraszaczy. Na webinarze nauczymy się walczyć z pułapką multitaskingu. Poznamy sekret najbardziej kreatywnej pracy. Zrozumiemy, jak mądrze wykorzystywać technologię jako sojusznika produktywności i znajdziemy sposób, by znacząco zwiększyć swoją wydajność na co dzień.

Korzyści:

- Umiejętność zarządzania swoją uwagą i skupieniem, by zachować produktywność przez cały dzień
- Umiejętność unikania rozpraszaczy dzięki technologii
- Wiedza o tym, jak wykorzystać środowisko, układ dnia i pomoc współpracowników, by oszczędzić swojemu mózgowi efektu przeładowania (tzw. brain overload)

Kluczowe zagadnienia:

- Neuronauka – czego mózg potrzebuje, by optymalnie pracować
- Praca głęboka – jak zaprosić zasoby do kreatywnego i strategicznego myślenia
- Cyfrowe zmęczenie - czym jest i jak z nim walczyć?
- Cyfrowy detoks - czy go potrzebuję?
- Jak wykorzystać technologię – praktyczne wskazówki jak technologia pomaga nam odsiewać zadania

TO NIE SPRINT A MARATON

Jak długofalowo zachować siły, radzić sobie z cięższymi okresami i być w energii na co dzień?

Opis:
Wielu z nas ma dwa tryby - pracujemy na 110% lub padamy z wycieńczenia. Czekamy na upragniony urlop i chorujemy pierwszego dnia. Czas to zmienić! Na webinarze porozmawiamy o tym, czego potrzebuje mózg i ciało, by najbardziej efektywnie działać. Poznamy zdrowe rutyny, które pomogą nam w codziennej energii i długofalowym zdrowiu. Zainspirujemy się badaniami nad długowiecznością, by wprowadzić dobre zmiany już dziś!

Korzyści:

- Wyższa energia fizyczna, psychiczna i mentalna na co dzień
- Większa efektywność w pracy dzięki prawidłowemu nawodnieniu, odżywieniu i resetowaniu mózgu
- Umiejętność szybkiego radzenia sobie ze stresem “na gorąco”

Kluczowe zagadnienia:

- Jaki jest sekret wysokiej energii na co dzień i co mówią nam Błękitne strefy długowieczności
- Psychobiologia, czyli związek stresorów, ciała i mózgu
- 4 czynniki, które determinują poczucie wysokiej energii
- Kiedy stres paraliżuje lub mobilizuje? Techniki odstresowania, które pomogą, a nie zaszkodzą

EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA W PRACY ZDALNEJ I HYBRYDOWEJ

Opis:
Praca zdalna i hybrydowa stała się nieodzowną częścią funkcjonowania zawodowego. Niestety badania pokazują, że często nie jesteśmy przygotowani do tego typu pracy i bardzo trudno zorganizować się nam w tej rzeczywistości. Wiele spraw konkuruje o naszą uwagę co powoduje stres, przemęczenie, obniżenie wydajności pracy i w efekcie słabnącą efektywność w organizacji. Jak zatem zorganizować się w hybrydowej/zdalnej rzeczywistości pracy? Jakie są narzędzia i techniki, które pomogą nam być bardziej efektywnym, a jednocześnie ograniczyć stres i pojawiającą się frustrację? Jak ukierunkować naszą uwagę na najważniejsze dla nas sprawy?

Korzyści:

Uczestnicy wiedzą jak realistycznie planować swoje zadania i zwiększyć koncentrację podczas wykonywania zadań oraz jak na bierząco się regenerować

Kluczowe zagadnienia:

- Od czego zależy nasza efektywność
- Co obniża naszą efektywność
- 5 narzędzi, które ułatwiają pracę zdalną i hybrydową
- Planowanie pracy i odpoczynku

NARZĘDZIA PRZYSZŁOŚCI - CZYLI KLUCZOWE KOMPETENCJE DO OBSŁUGI NADCHODZĄCEJ RZECZYWISTOŚCI

Opis:

Według Światowego Forum Ekonomicznego do 2022 r. w wyniku automatyzacji zniknie 75 milionów miejsc pracy. Takie prognozy budzą obawy wielu pracowników, jednak te same prognozy przewidują pojawienie się na globalnym rynku pracy nawet 133 milionów nowych stanowisk. Z każdym rokiem na rynku pracy będą pojawiały się kolejne obszary specjalizacyjne. Dlatego choć trudno dziś wymienić kierunki rozwoju wszystkich branż, pewne jest, że obok merytorycznych umiejętności, kluczowe będą kompetencje miękkie pracowników. Nowa rzeczywistość biznesowa, w której wszelkie transformacje zachodzą częściej i szybciej, wymaga od pracowników umiejętności, które pozwolą im się dostosować do takich warunków. Trendy wyraźnie wskazują, że coraz ważniejsze będą stawały się umiejętności interpersonalne. Już dziś niezwykle ważne staje się więc zrozumienie, jakie umiejętności będą kluczowe, i znalezienie sposobu, aby je pozyskać, rozwinąć lub nabyć.

Kluczowe zagadnienia:

- Czy nadchodzi rewolucja? - czym są zmiany, które możemy już obserwować w kontekście rynku pracy
- Co na nas najbardziej wpływa? - czynniki, które modelują naszą codzienność np. automatyzacja i algorytmizacja pracy, globalizacja (współzależność i różnorodność), wydłużony czas życia i pracy, nowe formy komunikacji treści, bliskie wyczerpania zasoby Ziemi i jej zanieczyszczenie
- Kompetencje przyszłości - kluczowe umiejętności i zachowania (analiza kompetencji przyszłości według raportu Adecco 2018 i Raport Institute for The Future University of Phoenix 2020)
- Uczyć się…a może lepiej się oduczać? - co zrobić, aby odnaleźć się w kontekście nadchodzących zmian

Korzyści:

- Możliwość poznania i zrozumienia czynników wpływających na naszą rzeczywistość i przyszłość rynku pracy
- Zdobycie wiedzy o tym czym są kompetencje przyszłości oraz w jaki sposób można je rozwijać

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD NIEŚWIADOMYCH UPRZEDZEŃ?

Opis:

Nieświadome uprzedzenia są jak niespodziewana plama na ubraniu - nikt ich u siebie nie chce, a jak już je ma to często o nich nie wie dopóki ktoś mu nie powie. Dobra wiadomość - mamy je wszyscy i wszyscy podobnie doświadczamy ich skutków. Druga dobra wiadomość jest taka, że możemy nauczyć się je rozpoznawać i zmniejszyć ich wpływ na nasze działania i decyzje.

Korzyści:

- Uczestnicy dowiedzą się, jak nieświadome uprzedzenia wpływają na ich zachowania i wybory;
- Poznanie metody zamiany oceny na obserwację;
- Uczestnicy poznają sposoby na to, jak przerywać proces automatycznego etykietowania.

Kluczowe zagadnienia:

- Nieświadome uprzedzenia - wszyscy je mamy, ale czy wiemy jak działają?
- Jakie ryzyko dla relacji niesie ocenianie
- Jak zmienić ocenę na obserwację
- Etykiety - wychodzenie z pułapki upraszczania rzeczywistości
- Budowanie świadomych zachowań i wyborów

POŻEGNANIE Z EPOKĄ
“JAK BĘDĘ MIEĆ WIĘCEJ CZASU”

Opis:

Odkładamy na później nie tylko nieprzyjemne i trudne zadania, ale też często odkładamy nasze pasje, marzenia, plany. Tłumaczymy sobie, że teraz mamy inne ważniejsze sprawy i kiedyś na pewno wrócimy do zaniechanych aktywności i planów. Na wszystko przyjdzie odpowiedni moment, ten moment to ,,jak będę mieć więcej czasu”. Czy tak się dzieje?

Korzyści:

- Poznanie zasad remanentu codzienności i sposobów jak znajdować czas na to co dla nas ważne przy napiętym harmonogramie.

Kluczowe zagadnienia:

- Rytm działań: dobowy, tygodniowy, miesięczny i roczny,
- Co nam kradnie czas,
- Znajdowanie czasu na to co jest dla nas ważne
- Planowanie wypoczynku i przyjemności.

TYLKO TYLE, ILE TRZEBA

Strategie minimalistycznego podejścia do życia by skupić się na tym, co naprawdę ma znaczenie.

Opis:

Nasza codzienność “puchnie” - w pracy pojawia się więcej tematów, bierzemy na swoje barki więcej obowiązków, więcej rzeczy domaga się naszej uwagi a po zakupach nasz dom obrasta w więcej przedmiotów. Tęsknimy za dawnymi czasami, kiedy “życie bylo prostsze” - ale ta moc upraszczania pozostaje w naszych rękach! Na webinarze “Tylko tyle, ile trzeba” porozmawiamy o podejściu esencjonalnym, które pomaga nam odzyskać kontrolę nad naszym życiem, zaoszczędzić energię i dokonać przełomu tam, gdzie to ma znaczenie.

Korzyści:

- Większe poczucie kontroli nad zadaniami;
- Wzrost energii i zmniejszenie uczucia przepracowania;
- Zdolność skupienia się na tym, co ważne prowadząca do lepszych rezultatów.

Kluczowe zagadnienia:

- Czym jest paradoks sukcesu i czemu coraz trudniej nam określić to, co ważne
- Esencjalizm czyli mniej to lepiej
- 3 zasady: wybór, filtrowanie i alternatywy
- Jak odnaleźć to, co najważniejsze
- Jak filtrować rozpraszacze
- Jak obejść ograniczenia

STOP OCENIANIU

Jak wewnętrzny krytyk kosztuje nas relacje, efektywność i poczucie szczęścia.

Opis:

Ocenianie “zatruwa” nasze relacje, obniża samoocenę i uniemożliwia nam zobaczenie nowych możliwości. Poznaj 3 objawy wewnętrznego krytyka, otwórz się na nastawienie do wzrostu i zobacz jaki wpływ wrażliwość ma na twoje relacje i poczucie szczęścia.

Kluczowe zagadnienia:

- Czemu oceniamy - ewolucyjny mechanizm i tendencja, by wyolbrzymiać negatywne fakty;
- Ocenianie samego siebie - wpływ na nasze szczęście, pracę i relacje;
- Ocenianie innych - wpływ na nasze relacje i skuteczność;
- Ocenianie okoliczności, a pozytywne nastawienie;
- Każdy ma wewnętrznego krytyka, ale nie każdy go widzi - jak go rozpoznać;
- Jak zaprosić więcej wrażliwości do swoich relacji i działań na co dzień.

DLACZEGO MÓZG NIE LUBI PRODUKTYWNOŚCI?

Czyli jak wykorzystać neuronaukę, by osiągać więcej na co dzień?

Opis:

Czy wiesz, że zaledwie 20% decyzji podejmujemy świadomie? Poznaj zasady rządzące pozostałymi 80% i dowiedz się, dlaczego mózg nie jest przystosowany do pracy we współczesnym świecie. Na webinarze poznamy “podprogowe programy” mózgu i dowiemy się, jak ułatwiać sobie podejmowanie właściwych wyborów. Porozmawiamy o prostych strategiach, które pomogą nam nie odkładać rzeczy na jutro, skupiać się na tym, co istotnie i zachować naszą energię mentalną.

Korzyści:

- Większa produktywność na co dzień;
- Zmniejszenie tendencji do odkładania na później;
- Zdolność do lepszego skupienia i osiągania celów.

Kluczowe zagadnienia:

- Jak procesujemy informacje? Oszczędność energii, decyzyjność i zasada 7-miu
- Jak trwonimy mentalną energię - Otwarte pętle i efekt Zeigarnika
- Jak mózg przekłamuje rzeczywistość - efekt zwykłej pilności, pułapka planowania, pułapka utopionych kosztów i skupienie na teraźniejszości,
- Czemu zapominamy o tym co, dobre - czyli pułapka adaptacji hedonistycznej
- Jak sobie radzić - system 5ciu kroków by zapanować nad pułapkami

ZA STEREM ZMIAN

Jak sprawnie radzić sobie w niepewnych czasach?

Opis:
Zdaniem amerykańskich pracodawców, największą kompetencją pracownika w dobie post-COVID jest umiejętność adaptacji. Zmiany często nas przerażają, bo są nowe i obce - dlatego znajomość cyklu zmiany pozwala odczuć ulgę i odzyskać kontrolę. Jak dojść do wybranego celu mimo zawodowych turbulencji? Jak poradzić sobie z emocjami, jakie budzą zmiany? Jak najszybciej się zaadaptować i zobaczyć korzyści z nowych okoliczności? Na te pytania odpowiemy na webinarze “Za sterem zmian”.

Korzyści:

- Większa świadomość mechanizmów rządzących zmianą i lepsze zarządzanie własnymi emocjami;
- Szybsza adaptacja do nowych okoliczności i podjęcie konstruktywnych działań;
- Budowanie kluczowej kompetencji na przyszłość - lepszej zdolności adaptacji.

Kluczowe zagadnienia:

- Czemu zmiana boli - ewolucyjne podstawy niechęci do zmian
- Kluczowe kompetencje przyszłości
- Cykl zmiany - emocje, akcje i jak sobie pomóc
- Technika 3 darów dla zobaczenia korzyści w nadciągającej zmianie
- Ja na ścieżce zmian - wyznaczanie celów, kamienie milowe i techniki odzyskania kontroli
- Pomiędzy kontrolą i otwartością - jak “surfować” na zmianie

CO Z BUDŻETEM, GDY CENY ROSNĄ JAK SZALONE? CZYLI JAK PODCHODZIĆ DO DOMOWYCH FINANSÓW, BY SIĘ BUDŻET SPINAŁ, NIE NAPINAŁ?

Opis:

O tym, jakie zmiany wprowadzać do domowego budżetu w trudnych czasach

Kluczowe zagadnienia -> uczestnicy:

- Poznają ścieżkę decyzyjną dla zmian w domowych finansach, dzięki której z większą łatwością dostosują swoją strukturę wydatków do zmieniającej się sytuacji
- Dostaną narzędzia do przebudowy budżetu domowego, które pozwalają konstruować budżet tak nie wylewać dziecka z kąpielą
- Przygotują się do rozmowy o pieniądzach w związku i z dziećmi, by mieć zrozumienie i wsparcie w planowanych zmianach

Korzyści -> uczestnicy:

- Nauczą się traktować finansową zmianę jako szansę, nie zagrożenie
- Poszerzą świadomość na temat tego, co dla nich ważne
- Wzmocnią swoje relacje z najbliższymi (oraz pieniędzmi).
- Przygotują się na finansowe zawirowania i przejdą przez nie suchą stopą.

EDUKACJA FINANSOWA DZIECI

Opis:

W trakcie webinaru rodzice otrzymają skondensowaną pigułkę wiedzy na temat tego, jak z dziećmi o pieniądzach rozmawiać, by wyposażyć je w postawy, wiedzę i narzędzia, które pomogą im zdrowo do pieniędzy podchodzić i się nimi zajmować.

Korzyści:

- Konkretna wiedza na temat etapów rozwoju dziecka w kontekście edukacji finansowej
- Większa świadomość i wpływ na instalowany dziecku przekaz na temat finansów
- Gotowe odpowiedzi i pomysły na działania i rozmowy na temat pieniędzy

Kluczowe zagadnienia:

- Bazowe przekonania, które pomogą dziecku tworzyć zdrowe relacje z pieniędzmi
- Jak modelować pożądane postawy w zależności od etapu rozwojowego dziecka
- Konkretne sformułowania i działania, które wzmocnią relację dziecko-rodzic-pieniądze

JAK ODMAWIAĆ I STAWIAĆ GRANICE, POZOSTAJĄC W DOBREJ RELACJI ZE SOBĄ I Z INNYMI

Opis:

Webinar poświęcony tematyce asertywności z uwagą na potrzeby moje oraz innych. O tym jak powiedzieć “nie” z szacunkiem do swoich granic oraz z szacunkiem do swojego rozmówcy. Gdzie zarówno moje potrzeby, jak i jego potrzeby są tak samo ważne.

Korzyści dla uczestników:

- Dowiedzą się, jakich komunikatów unikać i na czym się skupić w budowaniu postawy asertywnej, która buduje, a nie rujnuje relacje;
- Dowiedzą się, czym asertywność różni się od agresji;
- Dowiedzą się, czym jest, a czym nie jest asertywność;
- Poznają Komunikację Porozumienia Bez Przemocy, która całkowicie eliminuje przemoc w swoim dialogu;
- Poznają przykłady komunikatów asertywnych, wspierających relację.

Kluczowe zagadnienia:

- Czym jest, a czym nie jest asertywność
- Czym się różni asertywność od agresji
- JA OK - TY OK. Co się za tym kryje i dlaczego jest ważne w asertywności
- Budowanie postawy asertywnej, która przybliża w relacji
- Jakie komunikaty w asertywności wzmacniają relację, a jakie oddalają od relacji
- Komunikacja Porozumienia Bez Przemocy w asertywności

JAK BYĆ SOBĄ W ŚWIECIE INSTAGRAMA?

Opis:

“It’s better to appear strange to others than be a stranger to yourself”

Celem webinaru jest zaproszenie uczestników do kontaktu ze „sobą samym” bez względu na wiek, stan cywilny, i jakikolwiek inny stan…. Do przyjrzenia się swoim potrzebom i przekonaniom oraz trudnym stanom i emocjom, które czasami wypieramy lub ignorujemy. W konsekwencji pochylimy się nad tą cząstką nas samych, która tego najbardziej potrzebuje w świecie zdominowanym przez social media.

Korzyści:

- Poznanie sposobów na troskliwe podejście do samego siebie
- Odpowiedź na pytanie czy jestem swoim najlepszym przyjacielem/przyjaciółką
- Poznanie sposobów rozpoznawania i zadbania o swoje aktualne potrzeby
- Uświadomienie motywów i konsekwencji korzystania z mediów społecznościowych

Kluczowe zagadnienia:

- Rozpoznawanie i zadbanie o swoje potrzeby
- Rozpoznawanie wspierających i ograniczających przekonań
- Współczujące kontaktowanie się z samym sobą
- Jak rozpoznawać i wyrażać uczucia
- Jak brać odpowiedzialność za własne uczucia
- Empatia wobec siebie i innych
- Sztuka wdzięczności

OPIS WEBINARÓW:

KOMUNIKACJA
PRACA ZESPOŁOWA

JAK “ROZMINOWAĆ” TRUDNE ROZMOWY

Jak radzić sobie dobrze gdy emocje są wysokie, stanowiska sprzeczne a stawka duża?

Opis:

“Gdy to najważniejsze, zachowujemy się najgorzej” - ta częsta prawda sprawia, że unikamy trudnych sytuacji. Niestety niechęć do poruszania trudnych tematów kosztuje nas wiele w naszych relacjach i skuteczności naszych zespołów. Na webinarze porozmawiamy o tym, jak mózg odczytuje komunikaty, po czym poznać, że rozmowa jest trudna dla jednej ze stron i jak poruszać się w trudnych tematach z gracją, budując długofalowe relacje.

Korzyści:

- Umiejętność przechodzenia przez trudne, konfliktowe sytuacje w sposób, który buduje relacje;
- Umiejętność komunikowania trudnych informacji prosto i z troską;
- Większe zaufanie i efektywność w zespole.

Kluczowe zagadnienia:

- Rola tego co wypowiedziane i nie oraz rola intencji
- Kiedy warto włączyć radar: metoda EMOT i CPR
- Fakty i historie, czyli jak odczytujemy komunikaty
- Jak budować bezpieczeństwo i rozbroić miny komunikacyjne – metoda CRIB
- Powiedz wprost i wysłuchaj - metoda STATE

EFEKTYWNE SPOTKANIA WIRTUALNE

Jak kreować, przyjmować i prowadzić spotkania zdalne, by uniknąć frustracji i zwiększyć efektywność?

Opis:

Każdy z nas utknął kiedyś na nieefektywnym spotkaniu, frustrując się opóźnieniami, brakiem agendy i decydentów. Spotkania są szczególnie ważne w dobie pracy zdalnej - od COVIDu czas, który na nich spędzamy wzrósł o 1/4!* Na webinarze dowiemy się, jak zaoszczędzić czas i nerwy na spotkaniach. Poznamy sekret, który prowadzi do szybkich decyzji. Nauczymy się też budować zdalne zaangażowanie, by nie mówić tylko do 2-3 osób i rzędu wygaszonych ekranów. Serdecznie zapraszamy, bo szkoda czasu na złe spotkania!

Korzyści:

- Umiejętność prowadzenia efektywnych i angażujących spotkań
- Mniejsze obciążenie spotkaniami w zespole
- Jasność co do dalszych kroków i decyzji po spotkaniu
- Praktyczne patenty do wykorzystania na co dzień w spotkaniach zdalnych

Kluczowe zagadnienia:

- Jak prowadzić spotkania w duchu esencjalizmu?
- Złota 4-ka efektywnych spotkań - o co zadbać, by sprawnie dotrzeć do brzegu?
- Technologia kolaboracji - jak wykorzystać narzędzia, by pomagały a nie przeszkadzały
- Po owocach ich poznacie - jak sprawnie przekuwać spotkania w decyzje i dalsze kroki

SKUTECZNA KOMUNIKACJA W ZESPOLE ROZPROSZONYM

Opis:

Nie spotykamy się w windzie, na korytarzu, nie mówimy sobie cześć odrywając wzrok od monitorów, nie pytamy się idąc po kawę czy ktoś jeszcze ma na nią ochotę i prawie nie odbywamy już spotkań na żywo. Jak w takich warunkach zadbać o komunikację i utrzymać więzi w zespole?

Korzyści:

- Uczestnicy wiedzą co blokuje skuteczną komunikację;
- Uczestnicy znają narzędzia i zasady podnoszące skuteczność komunikacji;
- Uczestnicy poznają narzędzia do budowania kultury komunikacyjnej w zespole

Kluczowe zagadnienia:

- Po co się komunikujemy?
- Głuchy telefon, czyli co nam psuje komunikację?
- Kiedy komunikacja jest skuteczna?
- Czy wszyscy wiedzą wszystko co powinni wiedzieć?
- Kultura komunikacji - mamy ją czy nie?
- Od czego zacząć budowanie kultury komunikacji w zespole

KIEDY EMOCJE I STRES W PRACY I W DOMU BIORĄ GÓRĘ - JAK ZE SOBĄ ROZMAWIAĆ?

Opis:

Różnimy się tym, co lubimy, a czego nie lubimy, co nam wychodzi dobrze, a co trochę gorzej. W jednym jednak jesteśmy podobni do siebie – każdy z nas potrzebuje innych ludzi, bez nich nikt nie da sobie rady w życiu. To nie przypadek, że w wielu teoriach psychologicznych odnoszących się do rozwoju człowieka nazywa się innych ludzi KLUCZOWYM czynnikiem rozwoju. I to w każdym okresie życia. To dlaczego czasem mamy ich dość i nie umiemy się z nimi porozumieć?

Korzyści:

Świadomość jak tworzyć atmosferę zaufania, szacunku i dobrych relacji w zespole i swoim najbliższym środowisku.

Kluczowe zagadnienia:

- Jak relacje wpływają na nasze samopoczucie,
- Jak utrzymywać, budować i wzmacniać relacje,
- Mapa relacji - świadomy wybór.

UMIEJĘTNOŚCI PRZYDATNE W PRACY ZESPOŁOWEJ - JAK JE ROZWIJAĆ?

Opis:

Umiejętność współpracy i uczynienie z niej ważnej dla organizacji wartości to podstawowe wyzwanie każdej organizacji. Wszyscy to wiedzą, ale tak naprawdę nie każdy rozumie, jak zbudować kulturę współdziałania, w jaki sposób przełożyć ją na konkretne działania.

Korzyści:

Świadomość jakie korzyści osiągamy dzięki współdziałaniu; wiedza jakie zachowania, metody i narzedzia przycvzyniają się do budowania pracy zespołowej

Kluczowe zagadnienia:

- Krótka historia Zosi-samosi
- Dlaczego warto ze sobą współpracować
- Dobra współpraca, czyli jaka? 5 czynników budujących współpracę w zespole
- Kto odpowiada za jakość współpracy w zespole

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY (NVC - KOMUNIKACJA OPARTA NA EMPATI)

Opis:

Celem Porozumienia bez Przemocy nie jest zmiana ludzi i ich zachowania tak,aby postawić na swoim, ale zbudowanie relacji opartych na szczerości i empatii, tak aby potrzeby wszystkich zostały zaspokojone.

Marshall B. Rosenberg

Korzyści:

- Świadomość wzorów własnej komunikacji i możliwości wpływu na nie;
- Rozpoznawanie, definiowanie i rozróżnianie podstawowych zagadnień związanych z komunikacją takich jak: nazywanie uczuć, określenie własnych potrzeb, definiowanie próśb

Kluczowe zagadnienia:

- Porozumienie bez przemocy - czyli jakie?
- Elementy w komunikacji budujące porozumienie i blokujące je
- Empatyczne słuchanie
- Wyrażanie uczuć
- Nazywanie własnych potrzeb
- Konstruktywne formułowanie próśb
- Wyrażanie wdzięczności

STYLE EMOCJONALNE W KOMUNIKACJI – JAK ROZPOZNAĆ I PRACOWAĆ Z RÓŻNYMI STYLAMI OSOBOWOŚCI

Opis:

Dobra komunikacja to jedna z kluczowych umiejętności w dzisiejszym świecie. Rozwijając się w tym obszarze znacznie zwiększamy swoją wartość na rynku pracy oraz po prostu łatwiej jest nam porozumieć się z innymi. Jak często rozmawiasz z kimś i masz poczucie, że mówicie chyba w zupełnie innym języku? Ten sam komunikat może być odebrany na wiele różnych sposobów i jednym z wpływających na to czynników są style komunikacji.

Korzyści:

Uczestnicy wiedzą jak rozpoznać podstawowe style komunikacji i jak mogą przełożyć tą wiedzę na budowanie porozumienia z innymi

Kluczowe zagadnienia:

- W jakim stylu komunikujesz się ty, a w jakim ja
- Style komunikacji - po czym je poznać
- Preferencje, potrzeby i oczekiwania w zależności od stylu komunikacji
- Jak ze sobą rozmawiać, żeby się dogadać

BUDOWANIE POROZUMIENIA I PRZEKRACZANIE KONFLIKTÓW

Opis:

Brak skutecznej komunikacji przekłada się na zwiększenie poziomu stresu, narastanie konfliktów, frustrację pracowników i w rezultacie zmniejszenie zaangażowania i efektywności. Na co dzień rzadko zastanawiamy się, w jaki sposób się komunikujemy.
Aż tu nagle…pojawiają się trudności, opór i konflikty. Stajemy się mniej twórczy i otwarci na współpracę. Spada nasz poziom motywacji. Proces postępuje i im dłużej występują braki komunikacyjne, tym silniej nawarstwiają się problemy i tym trudniej jest wrócić na właściwe tory w relacji. Jak zatrzymać ten proces i odwrócić jego kierunek? Odpowiedzią jest nabywanie i rozwijanie kompetencji komunikacyjnych opartych o empatię i wzajemny szacunek dla naszych potrzeb.

Korzyści:

- Poznanie przyczyn powstawania i eskalowania konfliktów;
- Poznanie sposobu na rozpoznawanie swoich i cudzych potrzeb;
- Poznanie metod, które umożliwiają rozwiązywanie konfliktów.

Kluczowe zagadnienia:

- O co się kłócimy - źródła powstawania konfliktów,
- Moje potrzeby i twoje potrzeby - co zrobić gdy się wykluczają
- Ścieżka empatii - rozpoznawanie naszych i cudzych potrzeb
- Budowanie porozumienia - w poszukiwaniu wspólnej strategii

KIEDY RÓŻNORODNOŚĆ STAJE SIĘ SIŁĄ ZESPOŁU

Opis:

Z badań, ale i z wielu doświadczeń wiemy, że różnorodne zespoły mogą być efektywniejsze, bardziej kreatywne i często szybciej się uczą niż zespoły, w których wszyscy myślą i działają tak samo, mają podobny wiek i przekonania. Doceniamy wartość różnorodności, ale czy aby nie jedynie teoretycznie?
Dlaczego czasem wolimy pracować z ludźmi, którzy są do nas podobni, choć wiemy, że różnorodność może przynieść lepsze efekty pracy i uczenia się? Jak pracować z osobami, które się od nas różnią, aby nie uzyskać jedynie sporów, chaosu i obniżenia efektywności - na przykład na skutek silnych konfliktów?

Korzyści:

- Poznanie wariantów różnorodności;
- Pogłębienie świadomości odnośnie wpływu różnorodności na nasze relacje z innymi;
- Zobaczenie jak poziom włączania innych lub ich wykluczania może wpływać na efektywność pracy zespołowej, nasze samopoczucie oraz skuteczność.

Kluczowe zagadnienia:

- Różnorodność - koncepcja czy rzeczywistość?
- W jaki sposób się różnimy - spektrum różnorodności (wiek, style myślenia, style działania, poziom odporności psychicznej, nieneuronormatywność, LGBT+, zdrowie psychiczne i fizyczne, przekonania ect.)
- Jak różnorodność wpływa na relacje
- Łańcuch dyskryminacji - jak go przerwać (model Miltona Benetta)
- Co zyskuję przechodząc od różnorodności do inkluzywności
- Zachowania włączające

W KRAINIE RELACJI - HYBRYDOWE RELACJE

Opis:

Pandemia zmieniła rzeczywistość, w której żyjemy. Przenieśliśmy nasze życie do świata online. Początkowy dyskomfort i zamieszanie ustąpiły. Cieszymy się zdalna pracą i oswojoną cyberprzestrzenią. Jednocześnie zaczynamy odczuwać, że intensywność naszych interakcji cyfrowych prowadzi do szybszego osłabienia lub wyczerpania naszej energii. Część relacji zanika, a inne słabną kiedy widzimy się tylko podczas spotkań online, a kiedy pojawiamy się w biurze osobiście okazuje się, że prawie nikogo w nim nie ma. Jak w takich warunkach zadbać o komunikację i utrzymać więzi w zespole?

Korzyści:

- Pogłębienie wiedzy o konsekwencjach rzeczywistości online w kontekście relacji;
- Zrozumienie jaki wpływ na nasza psychobiologię mają kontakty bezpośrednie;
- Poznanie sposobów rozwijania i umacniania więzi w czasach hybrydowej pracy.

Kluczowe zagadnienia:

- Jak rzeczywistość online wpływa na jakość relacji i nasze samopoczucie,
- Czego brakuje nam najbardziej,
- Jakie korzyści przynosi nam kultywowanie relacji off-line,
- Jak świadomie planować swój stacjonarny dzień pracy, aby odpocząć od cyfrowego zmęczenia i wzmocnić więzi

WYBIERASZ RACJĘ, CZY RELACJĘ?

Jak dogadać się w domu i w pracy, tworząc dobre relacje?

Opis:

Webinar o stosowaniu świadomej komunikacji, która ułatwia budowanie relacji opartych na uczuciach i potrzebach, zaufaniu w pracy, wśród znajomych i w domu. Komunikacji, eliminującej przemoc w dialogu.

Korzyści dla uczestników:

- Dowiedzą się, jakie komunikaty wzmacniają, a jakie niszczą relacje;
- Poznają Komunikację Porozumienia Bez Przemocy, która całkowicie eliminuje przemoc w swoim dialogu;
- Poznają metody empatycznego słuchania, które zbliża w relacjach;
- Dowiedzą się, jak zamienić oczekiwania i żądania na prośby.

Kluczowe zagadnienia:

- Jak rozpocząć empatyczną rozmowę, zamiast kłótnię
- Obserwacje i fakty, zamiast ocen i krytyki
- Uczucia - co nam mówią i jak nimi nawigować
- Potrzeby w komunikacji, jak możemy je zaspokoić z uwagą na siebie i innych
- Empatyczne słuchanie. Jak słuchać, żeby usłyszeć
- Prośby zamiast żądań

DLACZEGO MY

GROWTH ADVISORS – KIM JESTEŚMY?

Stworzyliśmy Przestrzeń do Rozwoju, w której łączymy pasję do biznesu z najświeższymi trendami i rozwiązaniami z rynku. Dostarczamy rozwiązania szyte na miarę potrzeb naszych klientów w ciągle zmieniającym się i dostarczającym nowych wyzwań środowisku biznesowym.

Wierzymy, że cechą, która ma nierozerwalny związek z sukcesem jest chęć rozwoju. Dlatego stale zadajemy sobie i naszym klientom pytanie: co możemy robić lepiej?

Wierzymy też, że każdy biznes może działać bardziej efektywnie. Trzeba tylko wiedzieć, co i jak w nim ulepszyć. Dlatego przyglądamy się temu, co powoduje największy dyskomfort, ale nie pozostajemy na symptomach, tylko sięgamy do sedna problemu.

Naszą misją jest pomoc najlepszym przedsiębiorcom na świecie w przezwyciężaniu wyzwań.

Korzystaj z doświadczeń praktyków i działaj efektywniej!

DOŚWIADCZENI PRAKTYCY W SWOICH DZIEDZINACH

ZAWSZE INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO POTRZEB KLIENTA

SZEROKI ZAKRES KOMPETENCJI

ZAUFALI NAM M.IN.:

Telemedi, KMD An NEC Company, TIDIO, VIVID GAMES, miinto, Roche, BENEFIT systems, shoplo, Santander, SEMANTIVE, lively, SHOWROOM

NASI TRENERZY

MARTA PYRZ

Jako interdyscyplinarna ekspertka od komunikacji, rezyliencji, produktywności i efektywnego zarządzania, Marta łączy doświadczenie **coacha** (ACC ICF, Transformational Coach, Mental Fitness Coach) i **trenera** z 11 latami zarządzania w jednej z firm Fortune's Top 50, gdzie **prowadziła międzynarodowe zespoły** jako dyrektor marketingu.

Marta specjalizuje się w wykorzystaniu odkryć neuronauki by pomóc liderom i ekspertom w karierze, efektywności i wzroście osobistej satysfakcji.

Specjalizacje:

- ! **Neuronauka i inteligencja pozytywna:** czyli naukowo udowodnione sposoby na poprawę efektywności, satysfakcji z kariery i produktywnych relacji w pracy i poza nią.
- ! **Radykalnie szczera komunikacja:** czyli jasny styl komunikowania wykraczający poza feedback, dzięki któremu unikamy pułapek i budujemy mocne, odporne na kryzys zespoły.
- ! **Inspirujący lider**: który buduje zespoły a nie zbiorowisko jednostek.
- ! **Odporność emocjonalna:** czyli zasoby by pozytywnie przechodzić przez zmianę, radzić sobie ze stresem, wprowadzać zdrowe nawyki i budującą asertywność.

Certyfikaty:

Neuroscience Mental Fitness Coach, ACC ICF Coach, Positive Intelligence Coach. Trener Extended DISC, Business Coaching Advanced Diploma PWC, Transformational Presence for Leadership and Coaching, Rekomendacja PTP.

Doświadczenie w liczbach:

- **11 lat** doświadczenia **biznesowego**
- **7 lat zarządzania** dużymi, rozsianymi zespołami w Europie
- **3 lata** doświadczeń jako **trener wewnętrzny**
- **3 lata współpracy** z topowymi klientami i firmami (m.in. Franklin Covey)
- **300+ godzin** na sali szkoleniowej w przeciągu ostatnich 6 miesięcy, 50/50 na żywo vs. online

Aleksandra Rudnicka

Trenerka odporności psychicznej, coach wellbeing-u i mentor

Aleksandra łączy doświadczenie **trenera odporności psychicznej** korzystając z narzędzia MTQ Plus, **trenera stylów myślenia i działania FRIS**, **coacha** (ACC ICF, EMCC, Team Coach), instruktora jogi oraz **trenera biznesu** z ponad 16 letnim doświadczeniem. W tym czasie wprowadziła wiele procesów transformacji kompetencji jako liderka działu szkoleń w takich firmach jak np: PwC Polska .

Aleksandra specjalizuje się we wspieraniu organizacji w budowaniu odporności psychicznej, reziliencji liderów, radzeniu sobie ze stresem i zmianą z wykorzystaniem wiedzy o neuroplastyczności mózgu, narzędzi diagnostycznych ale też medytacji, jogi śmiechu i ruchu. Holistyczne wsparcie klientów ma dla niej duże znaczenie.

Specjalizacje:

- ❗ **Odporność psychiczna:** czyli wiedza i narzędzia odnoszące się do części naszej osobowości którą możemy kształtować i zwiększać swoją efektywność i dobrostan .
- ❗ **Radzenie sobie ze stresem:** stosowanie sprawdzonych technik relaksacyjnych, pracy z oddechem, diagnozy czynników stresu i wypalenia zawodowego, tak aby przeciwdziałać temu zjawisku
- ❗ **Świadomy manager** : który buduje bezpieczeństwo psychiczne i dzięki temu zwiększa efektywność swojego zespołu .

Certyfikaty:

MTQ PLUS, Styl myślenia i działania FRIS , ACC ICF Coach, Team Coach, Business Coaching Diploma PWC, Coaching w pracy Trenera (TROP), Praktyczna Psychologia Społeczna (SWPS), Kurs podstaw pomagania w ujęciu Gestalt, Międzynarodowy kurs instruktora jogi kundalini.

Doświadczenie w liczbach:

- **16 lat** doświadczenia **biznesowego i trenerskiego**
- **6 lat zarządzania** zespołami i polityką szkoleniową
- **5000+ godzin** na sali szkoleniowej
- **500+ godzin** sesji coachingowych i feedbackowych w ramach MTQ Plus i FRIS w ostatnim roku.

GROWTH ADVISORS

AGATA GRACZ

Trenerka komunikacji empatycznej, mediator, coach w idei NVC (Porozumienie Bez Przemocy).

Prowadzi coaching indywidualny i grupowy, mediacje oraz mentoring w idei NVC. Prowadzi warsztaty z komunikacji opartej na empatii. Pracuje z organizacjami, liderami, zespołami. Wspiera w budowaniu autentycznych relacji w zgodzie ze sobą i innymi. Wzmacnia kompetencje inteligencji emocjonalnej.

Od ponad 8 lat jako trener / HR Business Partner: wspiera liderów i ich zespoły w rozwoju kompetencji komunikacyjnych oraz pomaga w budowaniu kultury organizacyjnej opartej na empatii, w której liczy się człowiek. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy w biznesie w międzynarodowym środowisku, z szczególnym uwzględnieniem branż: sprzedażowych, HORECA, IT.

Chętnie angażuje się w tematykę związaną z budowaniem: kultury organizacyjnej, kultury informacji zwrotnej, efektywnych zespołów; rozwiązywanie i mediowanie konfliktów; wspieranie w kryzysach. Pomaga budować odporność psychiczną, a przywództwo oparte na empatii i współpracy to zdecydowanie jej konik.

Jest absolwentką Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu na kierunkach: Zarządzanie Zasobami Ludzkimi oraz Uniwersytetu SWPS na kierunku: Komunikacja w organizacji oparta na empatii. W trakcie rocznego kursu Trenerów Komunikacji opartej na empatii w partnerstwie Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Posiada certyfikację coacha indywidualnego i grupowego na poziomie ACSTH ICF. Posiada także uprawnienia mediatora wydane przez Centrum Szkoleń Prawnych.

Dbając o swój dobrostan: ćwiczy jogę, medytuje, czyta książki psychologiczne, aranżuje wnętrza. Największy spokój dają jej kąpiele leśne :)

ANNA BRZEZIŃSKA

Psycholog, Trener, Coach, Wykładowca.

Absolwentka Interdyscyplinarnych Studiów Doktoranckich Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Badania naukowe prowadziła w obszarze przywództwa kobiet. Obecnie prowadzi wykłady i warsztaty w Warszawskiej Wyższej Szkole Biznesu dla studentów MBA oraz studentów anglojęzycznych.

Posiada bogate doświadczenie w zakresie przygotowywania i prowadzenia wielu programów szkoleniowych dla firm i instytucji. Specjalizuje się w coachingu mocnych stron, treningach z komunikacji, asertywności, rozwoju potencjału osobistego, umiejętności menedżerskich, różnic międzykulturowych, profilaktyki antymobbingowej oraz radzenia sobie ze stresem. Coaching i warsztaty prowadzi również w języku angielskim. Ukończyła GALLUP® Accelerated Strengths Course w Londynie.

Projekty rozwojowe realizowała między innymi dla: Narodowy Bank Polski, Bank BPH, Bank Pekao SA, Bank BGK, ZUS, Napentens SA, Sanofi-Aventis, Janssen Polska, Avio Polska Sp.zo.o, Abramczyk Sp.zo.o, Business Lease, ExxonMobil Polska, EDF Polska S.A, Ecco Taxi, Zaremba International Academy, MediaMarktSaturn, Kancelaria Cameron McKena CMS, Chestnut Global Partners, Ultima-Auto Sp. z o.o , F.D.I sp. Z o.o, Media Faces Tomasz Kammel, Mazowiecka Spółka Gazownicza, Wojskowe TBS "Kwatera" Sp. z o.o., Lasy Państwowe, Agencja Rozwoju Rynku Rolnego, Merski Radcy Prawni i Adwokaci, Radomski Szpital Specjalistyczny, Ministerstwo Sprawiedliwości, Urząd Miasta Sieradz, Urząd Pracy Bydgoszcz, Urząd Pracy Warszawa, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawski Uniwersytet Medyczny, Warszawska Wyższa Szkoła Humanistyczna, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Ośrodki Pomocy Społecznej w Warszawie, Fundacja A.R.T, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Ośrodki Pomocy Społecznej w Warszawie, Fundacja A.R.T DALE CARNEGIE COURSE CERTIFIED TRAINER

KAMILA DZIERŻANOWSKA

Trener, Coach, Konsultant HR, autorka projektów wellbeingowych i programów rozwojowych.

Trafnie diagnozuje potrzeby biznesowe, na ich podstawie układa strategie szkoleniowe, tworzy i realizuje programy rozwojowe oraz programy budujące dobrostan psychiczny i fizyczny. Posiada wieloletnie doświadczenie operacyjne w biznesie.

Pomaga ludziom i organizacjom osiągnąć zaplanowane cele poprzez projektowanie i wdrażanie narzędzi rozwojowych, które stanowią odpowiedź na ich potrzeby w zakresie: komunikacji interpersonalnej, auto-motywacji, budowaniu równowagi, integracji różnorodności, przywództwa i samorealizacji oraz przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu. Wspiera organizacje w tworzeniu strategii dotyczącej budowania zaangażowania pracowników i tworzeniu kultury zrównoważonego rozwoju.

Przeprowadziła ponad 2000 sesji szkoleniowych, warsztatów, projektów konsultingowych oraz sesji coachingowych.

Jako Trener, Coach i Konsultant współpracowała z:
Leroy Merlin Polska, PWC, Empik Go, Sodexo Polska, Circle K, Starwood Hotels and Resorts Worldwide, Saund Garden Hotel Airport, Orbis S.A., Accor Hotels, CUPT, Bankami Żywności oraz osobami prywatnymi.

Uczestnicy jej szkoleń i konsultacji przede wszystkim cenią sobie jej energię, otwartość, autorskie narzędzia i ćwiczenia oraz to, że potrafi zaangażować wszystkich uczestników i pobudzić ich kreatywność w kierunku poszukiwania praktycznych i skutecznych rozwiązań. Pracuje m.in. z osobami z poziomu zarządu firm, średnią i wyższą kadrą menedżerską, trenerami, a także pracownikami liniowymi.

W wolnym czasie **nagrywa swój autorski podcast „Słucham Gadam”**. Do wywiadów zaprasza ludzi, którzy mają odwagę być sobą i realizować swój potencjał. Odkrywa poprzez swoich rozmówców jaką frajdą jest bycie autentycznym i ile korzyści przynoszą codzienne akty odwagi i uważności. Zaprasza do rozmów: pasjonatów, osobowości ze świata biznesu i sztuki oraz specjalistów z różnych obszarów rozwoju osobistego. Kamili gośćmi byli między innymi: Jacek Santorski, Jarosław Szulski, Miłosz Brzeziński i Krzysztof Litwiński. Jej pasją jest biały śpiew oraz nieustannie pogłębianie swojej uważności poprzez treningi oddechowe.

IZA KAŹMIERCZAK

Coachka relacji z pieniędzmi, wspierająca w przeprowadzeniu finansowej zmiany w życiu i odzyskiwaniu finansowej i życiowej sprawczości.

Jej życiową filozofią jest "Mieć ciastko i zjeść ciastko', a mocą stroną znajdowanie połączeń pomiędzy tematami, które na pierwszy rzut oka się wykluczają. Pracując w oparciu o założenia Porozumienia bez przemocy dąży do odnajdywania głównych czynników napędzających do działania i w ten sposób pomaga rozwiązywać problemy na poziomie wyższym niż one powstają. Jest zwolenniczką zrównoważonego rozwoju i pozwalania sobie na to, co w życiu naprawdę ważne. Wysoko w hierarchii wartości ma potrzebę wolności i autonomii i do odkrywania ich w sobie zaprasza swoich klientów. Pomaga ludziom dogadać się w trudnych sprawach (nie tylko finansowych).

Z wykształcenia ekonomistka, strateżka reklamowa i coachka, działa w oparciu o relację, wierzy, że kontakt z człowiekiem jest narzędziem do uzdrowienia wszystkiego, co potrzebuje być uleczone. Z pasji zwiedza świat na rowerze, kocha głębokie rozmowy o sensie.

ZAPRASZAM DO KONTAKTU!

Pakita Łowczyńska

pakita.lowczynska@growthadvisors.pl

+48 604 902 926

GROWTH ADVISORS