OFERTA WARSZTATÓW

IN CORPORE

PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Mobbing i dyskryminacja w miejscu pracy – nie daj się stłamsić!

DLA KOGO

- dla kadry zarządzającej, dla zatrudniających pracowników,
- dla osób zainteresowanych tematyką mobbingu

KORZYŚCI

- Jak rozpoznać działania mobbingowe,
- Błędy w komunikacji,
- Podstawy Analizy Transakcyjnej,
- Jak wyznaczać sobie SMARTne cele?

PROGRAM WARSZTATÓW

- Powitanie grupy i przedstawienie się,
- Interaktywny wykład na temat przejawów mobbingu,
- Cele SMART i systemy wartości,
- Wprowadzenie do Analizy Transakcyjnej,
- Jak stawiać sobie odpowiednie wyzwania?
- Podsumowanie i zakończenie warsztatu

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Coaching systemowy

DLA KOGO

- dla pracowników,
- dla leaderów oraz menedżerów,
- dla wszystkich osób zainteresowanych coachingiem systemowym

KORZYŚCI

- Poznanie coachingu systemowego,
- Poznanie czym jest system i jak tworzyć diagram,
- Jak rozpoznać konflikt i jak go rozwiązać.

PROGRAM WARSZTATÓW

- Przedstawienie się i powitanie grupy,
- Ćwiczenia z metaforą,
- Wprowadzenie do coachingu systemowego,
- Ćwiczenia coachingowe z zastosowaniem narzędzi systemowych,
- Tworzenie diagramów i praca w grupie,
- Podsumowanie warsztatu.

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Emocje i ich siła

DLA KOGO?

- **Dla osób zainteresowanych zagadnieniem emocji, Inteligencji Emocjonalnej**
- **Dla osób, które czują potrzebę zgłębienia już posiadanej wiedzy w tym zakresie**
- **Dla osób, które chcą poznać swoje emocje oraz ich możliwy i rzeczywisty wpływ na nasze życie**

PROGRAM WARSZTATÓW

- Jak rozpoznać emocje w sobie, jak w innych i jak to połączyć, aby budować korzystne relacje?
- Czemu czasem wybuchamy i po co to całe zamieszanie wokół tematu emocji?

KORZYŚCI

- Zwiększenie świadomości czym są emocje, jakie emocje posiadamy, dlaczego są one dla nas tak ważne, albo dlaczego nie są ważne,
- Przyjrzymy się temu czego się boimy i skąd się bierze lęk i strach,
- Doświadczymy jak postawy jakie przyjmujemy i nawyki jakie mamy wpływają na nasze emocje i odwrotnie.

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Stres - co zrobić by żyć i nie zwariować

DLA KOGO?

- Dla osób, które chcą poszerzyć swoją już obecną wiedzę w tym zakresie
- Dla osób, które gotowe są na dyskusję w tym zakresie
- Dla osób, które doświadczają stresu i chcą konkretnie coś z tym zrobić

PROGRAM WARSZTATÓW

- Skąd się bierze Stres i dlaczego czasem nas przytłacza albo wzmacnia
- Co robić aby nie dopuścić do przeciążenia i stresu długotrwałego a jak się pojawi to jak sobie z tym radzić
- Jak żyć i nie zwariować godząc różne sfery życia

KORZYŚCI

- Zgłębienie zagadnień dotyczących poziomów stresu – Drabina uzależnienia
- Uświadomienie sobie co konkretnie na nas działa – jakie bodźce by stawić im czoło i działać

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Wystąpienia publiczne – jak docenić siebie na scenie ?

DLA KOGO

- Dla osób, które rozpoczynają swoją przygodę na scenie, i chcą dobrze wypaść, być zrozumianymi, usłyszanymi
- Dla osób, które interesuje zagadnienie mowy ciała – jako narzędzia komunikacji z innymi
- Dla osób, które chcą nauczyć się nowych umiejętności

PROGRAM WARSZTATÓW

- Dlaczego stresujemy się przed wystąpieniami publicznymi i czemu scena czasem jest areną?
- Komunikacja werbalna i niewerbalna – jak to połączyć efektywnie w 1 całość podczas wystąpień
- O czym nie zapomnieć przed wejściem na scenę/przed wystąpieniem publicznym

KORZYŚCI

- Poznanie i przećwiczenie technik zmniejszających odczuwania lęku przed wystąpieniem
- Wzmocnienie już posiadanych umiejętności

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

OFERTA INDYWIDUALNYCH SESJI COACHINGOWYCH I DORADZTWA

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Sesje coachingowe

KORZYŚCI:

- Indywidualne podejście do problemów
- Osiąganie celów i zamierzeń
- Efektywne planowanie
- Poznanie siebie i swoich organiczeń, nawyków lub przekonań
- Praca nad sobą z użyciem narzędzi coachingowych
- Metody prowokatywne, systemowe podczas sesji
- Nie otrzymasz gotowych rozwiązań, złotych rad lub recepty na sukces! .

DLA KOGO

- Dla każdego zainteresowanego rozwojem osobistym
- Dla każdego, kto chce osiągać cele i spełniać swoje zamierzenia
- Dla każdego bez względu na płeć i wiek

Coaching to nie doradztwo!

Coaching to nie psychoterapia

Coaching to nie mowa motywacyjna.

Coaching to praca nad sobą i swoim rozwojem w procesie.

IN CORPORE

PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Doradztwo personalne i zawodowe

Mentoring, konsulting i doradztwo w zakresie:

- Biznes
- Rozwój osobisty
- Kariera
- Życie osobiste

POPRZEZ:

dyskusję

mentoring

coaching

indywidualne konsultacje

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Doradztwo personalne i zawodowe

Kariera i Rozwój osobisty

Czym jest kariera (szef, rodzic, przyjaciel)

Budowanie ścieżek kariery

Odpowiedź na pytanie jakie są Twoje zasoby

Definiowanie kompetencji

Identyfikacja potrzeb rozwoju vs obecne umiejętności

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Doradztwo personalne i zawodowe

Rozwój osobisty

Doradztwo w zakresie zmian w związku z powrotem do pracy

Jak dobrze wypaść na rozmowie kwalifikacyjnej

Podejmowanie decyzji i jej konsekwencje

Realizacja celów vs smartne cele

IN CORPORE

PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Doradztwo personalne i zawodowe

Życie osobiste

Kreowanie własnego wizerunku

Radzenie sobie ze zmianą

Współczesne wyzwania zawodowe a życie prywatne

Strategiczne planowanie życia

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Action Learning

CO TO JEST?

- Technika coachingu zespołowego,
- Rozwiązywanie problemów w zespole,
- Lepsza współpraca,
- Integracja zespołu,
- Po wprowadzeniu zmian w organizacji lub w zespole,
- Przydzielane są nowe zadania, role,
- Wzajemne inspirowanie i poszukiwanie grupowe

KORZYŚCI

- Zadawanie pytań w poszukiwaniu rozwiązania
- Przekazywanie informacji zwrotnej
- Dzielenie się doświadczeniem
- Generowanie pomysłów i propozycji
- Uczenie się procesów w grupie
- Regularne spotkania
- Poprawa współdziałania
- Rozwój w zespole i w komunikacji
- Budowanie relacji

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Prowadzący

- **Patrycja Wnuk**
- Trener, Coach, Ekspert m.in. z zakresu szkoleń dedykowanych rozwojowi pracowników i kadry zarządzającej, budowania wizerunku i relacji w biznesie, wzmacniania umiejętności miękkich jak i funkcjonowania w środowisku biznesu, z punktu widzenia kompetencji i rozwoju potencjału; Doradca w zakresie stylizacji i makijażu. Poprzez taniec pomaga ludziom wyrazić swoje emocje i zrozumieć swoje ciało.
- Ukończyła studia z zakresu Coachingu i Mentoringu prowadzone w SWPS oraz Szkołę Coachingu organizowaną przez HPR Group. Od kilku lat prowadzi szkolenia i warsztaty poświęcone w/w tematyce, zarówno w formie grupowej jak i indywidualnej, wykorzystując narzędzia z różnych dziedzin (Coaching, Mentoring, Zarządzanie itp.) Od ponad roku prowadzi indywidualne sesje coachingowe podczas których omawiane są kwestie zarówno z obszaru zawowodwego jak i prywatnego.

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU

Prowadzący

- **Iwona Krzyżewska**

- Z zamiłowania i wykształcenia jest biochemikiem. Zawodowo zajmuje się szkoleniami z zakresu BHP, transportu oraz ochrony danych osobowych. Interesuje się budową ludzkiego mózgu, neurobiologią oraz jej połączeniem z coachingiem. W wolnym czasie słucha jazzu, gotuje i urządza przyjęcia tematyczne dla przyjaciół.

-

- Od trzech lat zajmuje się coachingiem. Na początku uczestniczyła w wielu warsztatach, wykładach i seminariach. Następnie ukończyła Szkołę Coachingu oraz Szkołę Team Coachingu - obie organizowane przez HPR Group. Od roku prowadzi sesje indywidualne z klientami, podczas których poruszane są zagadnienia osobiste i zawodowe.
Od niedawna prowadzi również warsztaty zespołowe, podczas których wykorzystuje takie metody jak Action Learning, Case Clinic, narzędzia coachingu systemowego oraz elementy Analizy Transakcyjnej.

IN CORPORE
PERSONALNE CENTRUM ROZWOJU