

Z WYZWANIEM DO METY

WARSZTAT
GRUPOWY

7 SPOTKAŃ
IV-VI 2022

CEL

Przepracowanie swojego wyzwania przy wsparciu dwóch doświadczonych trenerek wg opracowanej metodologii.

- Wnosisz indywidualny temat/cel/zadanie
- Grupa stanowi dla Ciebie wzajemne wsparcie w procesie zmiany, w realizacji celu, ruszenia naprzód, z uwzględnieniem możliwych przeszkód i sposobów radzenia sobie z nimi

TO PROPOZYCJA DLA CIEBIE JEŚLI:

- obawiasz się podjąć nowego wyzwania,
- masz niskie poczucie sprawczości i poczucie brak wpływu,
- jesteś sfrustrowany, bo czujesz, że musisz coś zmienić, ale nie wiesz co,
- na codzień jesteś w ciągłym napięciu i stresie,
- nie raz rozpoczynałeś coś nowego i nie kończyłeś (słomiany zapał),
- chcesz mieć lepsze relacje z otoczeniem,
- potrzebujesz inspiracji do zmiany i lubisz pracować w grupie.

KORZYŚCI:

- poznasz swoje źródło motywacji,
- bardziej świadomie podejmiesz decyzję dotyczącą nowego kroku,
- określisz i rozważysz alternatywne scenariusze,
- wypracujesz rozwiązanie dla swojego wyzwania,
- wzmocnisz poczucie pewności siebie i poczucie sprawczości,
- poznasz lepiej siebie i rozpoznasz blokady swoich osiągnięć,
- rozwiniesz kompetencje interpersonalne i umiejętności pracy w kulturze feedforward,
- poznasz doświadczenia innych członków grupy.

FORMA PRACY

1. Praktyczny warsztat oparty na doświadczeniu:

- praca w grupie,
- praca w parach,
- praca zespołowa.

2. Między spotkaniami grupowymi praca indywidualna z jedną z dwóch trenerek, w sesjach 1 na 1 wspierających realizację wyzwania.



METODOLOGIA

1

coaching;
job/team coaching

2

metafora;
praca z obrazem

4

poziomy logiczne;
wg Roberta Dilts'a

3

action learning

5

dla chętnych badanie
PRISM i MTQ Plus

GDZIE I KIEDY

Terminy spotkań grupowych:

- 7.04,
- 21.04,
- 5.05,
- 19.05,
- 2.06,
- 15.06.

Terminy spotkań indywidualnych

- ustalane bezpośrednio
z trenerką w tygodniu pomiędzy
spotkaniami grupowymi.

Miejsce: Zoom.us

CENA

UCZESTNICTWA W PROGRAMIE
DLA 1 OSOBY

2.570 zł brutto - early bird do 28.02.22
3.270 zł brutto - standard od 1.03.22



KILKA SŁÓW O NAS:



ANNA CICHOWSKA

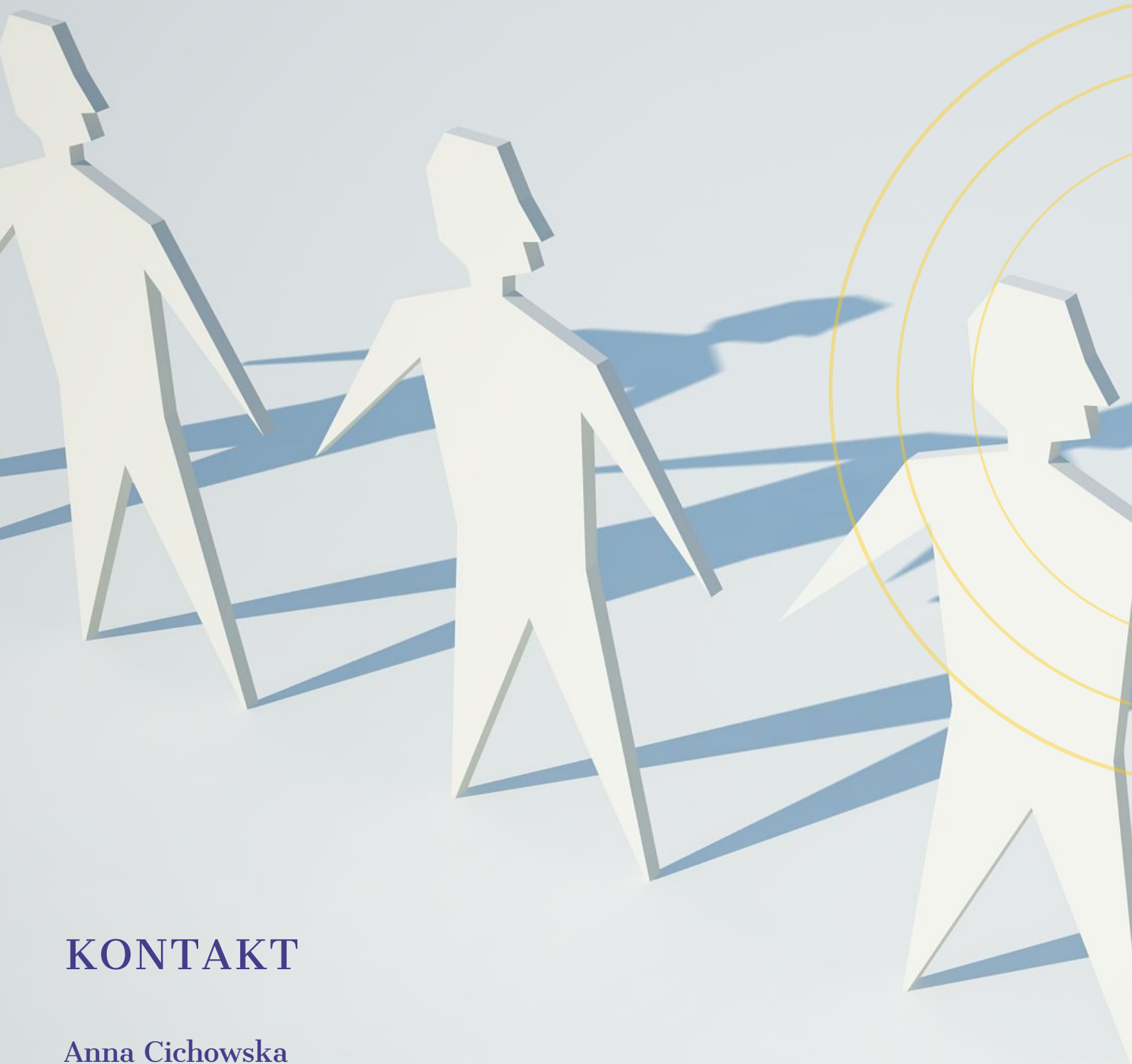
- Pracuję w obszarze rozwoju i zmiany kariery, badania predyspozycji behawioralnych, odkrywaniu zasobów, rozwoju kompetencji miękkich, budowania marki osobistej, budowania zespołów w oparciu o mocne strony i mentoringu młodych menadżerów.
- Wspieram osoby, które czują się niespełnione zawodowo, w odnalezieniu sensu i radości w pracy, a dzięki temu równowagi w życiu osobistym.
- Pracuję z grupami oraz indywidualnie.
- Jestem dyplomowaną coach, certyfikowaną i akredytowaną Trenerką neuropsychologii PRISM – badania naturalnych preferencji zachowań.
- Ukończyłam ekonomię w obszarze bankowości i rachunkowości. Jestem praktykiem zarządzania i wspierania w rozwoju ludzi, bazując na ich mocnych stronach.
- Należę do Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówczyń i Mówców w Polsce.



ANNA BOGUSZ

- Akredytowana Coach ICF ACC oraz Polskiej Izby Coachingu. Facilitator Action Learning.
- Praktyk Psychologii Pozytywnej – nurtu naukowego, tworzącego podstawy teorii dobrostanu (ang. well-being)).
- Licencjonowany Trener Siły i Odporności Psychiczej MTQ Plus. Certyfikowany Praktyk i Facylitator Points of You®.
- Prowadzę pełne procesy coachingowe, warsztaty i szkolenia dla biznesu oraz osób indywidualnych.
- Ponieważ to, co człowiek odczuwa, ma znaczący wpływ na jego funkcjonowanie zwracam uwagę na świadomą integrację inteligencji emocjonalnej w codziennym życiu, kontaktach z innymi, przywództwie i zwinnych formach współpracy. Przekładam naukę psychologii pozytywnej na proste narzędzia wspierające dobrostan człowieka i organizacji. W swojej pracy opieram się na twardych dowodach naukowych, potwierdzonych w ramach badań.

Z WYZWANIEM DO METY



KONTAKT

Anna Cichowska

e-mail: kontakt@acichowska.pl

tel. 600 240 308

Anna Bogusz

e-mail: info@annabogusz.pl

tel. 798 405 850