

MAJOWA AKADEMIA MOŻLIWOŚCI „MAM”

27 maja 2020r.
(środa)

Godziny warsztatów	Temat warsztatu	Dla kogo przeznaczony jest warsztat?	Osoba prowadząca warsztat
10.00 – 13.00	Psychologiczne BHP – czyli jak się ustrzec przed wypaleniem zawodowym	Osoby powyżej 24 roku życia	Aneta Fudała
11.00 – 13.00	Misja → relaks	Osoby dorosłe	Anna Kaczmarska-Tabor
13.00 – 16.00	Znam siebie – postawisz kropkę czy pytajnik? Warsztaty prowadzone z wykorzystaniem kart KIS	Osoby dorosłe	Anna Roś
14.00 – 18.00	„Ale o co Ci chodzi?” – czyli komunikacja bez tajemnic	Osoby od 16 roku życia	Barbara Borowicz, Martyna Lipka Maciej Stopa
16.00 – 18.00	Jak nie odkładać na później swoich planów – czyli trenowanie siebie w zmianie	Osoby w różnym wieku	Lena Czarnecka

• Opisy poszczególnych warsztatów oraz biogramy osób prowadzących zostały zamieszczone poniżej

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



PSYCHOLOGICZNE BHP – CZYLI JAK SIĘ USTRZEĆ PRZED WYPALENIEM ZAWODOWYM

Pracujemy coraz więcej. Po pracy myślimy i opowiadamy o sprawach zawodowych. Praca bywa naszym drugim domem. Warto zainwestować w to, aby było nam w niej „wygodnie” pod względem psychicznym. Tymczasem wiele z nas jest narażonych na zjawisko wypalenia zawodowego. Dotyka ono szczególnie pracowników będących w kontakcie z klientem, czy wykonujących obowiązki emocjonalnie angażujące. Wypalenie zawodowe przekłada się na zniechęcenie, poczucie przepracowania, niejednokrotnie pociąga za sobą choroby. Podczas warsztatów zajmiemy się profilaktyką wypalenia zawodowego, propagując zrównoważony styl życia.

Dzięki udziałowi w warsztacie:

- odnajdziesz swoje czynniki motywujące do pracy,
- wyodrębnisz czynniki ryzyka wypalenia w swojej sytuacji zawodowej,
- dowiesz się, jak obserwować fazy i objawy wypalenia zawodowego,
- przeanalizujesz swoje relacje w pracy,
- poznasz elementy ruchu slow life jako profilaktykę wypalenia,
- zmniejszysz poziom stresu dzięki elementom relaksacji.

Warsztat poprowadzi **ANETA FUDAŁA** (Fundacja Przestrzeń Rozwoju) - absolwentka psychologii stosowanej UJ w Krakowie. Posiada certyfikat pracy metodą treningu grupowego, poradnictwa i psychoterapii, systemowej pracy z rodziną. Ukończyła czteroletnie szkolenie do certyfikacji psychoterapeuty w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Przez kilka lat, począwszy od 2005 roku współpracowała z Ośrodkiem Twórczej Edukacji „Kangur” oraz Stowarzyszeniem RPP „Integracja”. Ponadto pracowała w Europejskim Instytucie Edukacji „Engram” (2006-2007), Klubie Integracji Społecznej (2007-2010) oraz w Ośrodku Pomocy Społecznej (2011-2014). Obecnie zaangażowana jest przede wszystkim w prowadzenie własnego gabinetu psychoterapii w Krakowie. W Fundacji Przestrzeń Rozwoju prowadzi autorskie warsztaty w obszarze rozwoju osobistego.

MISJA → RELAKS

Warsztat składa się z części teoretycznej oraz przykładowych technik pozwalających wyciszyć stres. Stres jest zjawiskiem bardzo powszechnym, nie można go całkowicie wyeliminować ze swojego życia, można natomiast nauczyć się kontrolować własne reakcje, można nauczyć się relaksować. Będziemy podczas warsztatu przyglądać się jak stres wpływa na Twoje ciało i umysł. Zapraszam Cię na warsztat relaksu, by wypróbować sposoby uspokajania umysłu, rozluźnienia ciała, przywracania spokoju. Redukcja stresu jest możliwa!

Warsztat poprowadzi **ANNA KACZMARSKA-TABOR** - psycholog, psychoterapeutka, doradca zawodowy. Posiada doświadczenie w pracy jako psychoterapeuta i psycholog. Przez wiele lat pracowała również jako doradca zawodowy m.in. w Fundacji Wspierania Rozwoju Społecznego Leonardo oraz Stowarzyszeniu Przyjaciół Integracji. W obszarze jej zainteresowań naukowych znajduje się stres oraz jego wpływ na funkcjonowanie człowieka.

ORGANIZATORZY

PARTNERZY

PATRONAT MEDIALNY

ZNAM SIEBIE – POSTAWISZ KROPKĘ CZY PYTAJNIK? WARSZTATY PROWADZONE Z WYKORZYSTANIEM KART KIS

Poznanie siebie to trudne i karkołomne zadanie. Okazuje się, że łatwiej poznać świat zewnętrzny, niż zakamarki swojej duszy. Jednak nie zdołamy daleko i na długo uciec od siebie (Sokrates). Warsztat mają na celu odkrycie przez uczestników swoich wartości, potrzeb, emocji, masek i fasad. Podczas warsztatów każdy z uczestników będzie pracował z kartami KIS. Karty te pobudzają, zatrzymują, koncentrują, otwierają, zamykają, uświadamiają, wywołują itd.

Korzyści dla uczestników:

- Odkryjesz swoje wartości, które torują i nadają kierunek Twoimi wyborom, decyzjom i celom,
- Uświadomisz sobie swoje potrzeby i zaczniesz żyć w zgodzie z nimi,
- Dowiesz się skąd czerpać źródło wiedzy o sobie.
- Poznasz odpowiedź czy warto siebie kochać,
- Co się stanie gdy siebie zaakceptujesz?
- Nauczysz się bycia dobrym dla siebie.

Warsztaty skierowane są do:

- Każdego kto chce zwiększyć swoją świadomość siebie.
- Osób, które chciałyby popracować nad akceptacją siebie,
- Osób, które zapominają o sobie w codziennym pędzie życia.

Warsztat poprowadzi **ANNA ROŚ** - dyplomowany coach ICF. Pracuje jako coach, który stanowi jej największą pasję zawodową. Dzięki coachingowi realizuje ona potrzebę i wartość jaką jest pomaganie innym. Wkłada w swoją pracę całe swoje serce. Jestem coachem z pasją i misją pomagania ludziom. Ukończyła studia podyplomowe o specjalności coaching w Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości, w Krakowie. W swoim dorobku naukowym posiada dyplom Lidera Biznesu uzyskany w Wyższej Szkole Europejskiej oraz tytuł Inżyniera Środowiska uzyskany na Akademii Górniczo-Hutniczej. Obecnie ubiega się tytuł międzynarodowego coacha ICF na poziomie ACC. Jest również założycielką na Facebooku cieszącego się popularnością FunPagu Mind Coaching. Ma przepracowane 250 godzin indywidualnych sesji coachingowych oraz prowadzi serię warsztatów motywacyjnych w Klubie Sportowym JustGym Kraków.

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



„ALE O CO CI CHODZI?” – CZYLI KOMUNIKACJA BEZ TAJEMNIC

Warsztaty pozwolą uczestnikom poznać podstawowe zasady dobrej komunikacji, jasnego formułowania wypowiedzi. Uczestnicy po zakończeniu szkolenia będą mieć świadomość z jakimi przeszkodami w komunikacji mogą się spotkać, jak je zauważać i jak je pokonywać. Nauczą się formułować komunikaty z poziomu „ja”, dbając o spójność treści i intencji. Szkolenie będzie miało charakter warsztatowy, gdzie podczas pracy w mniejszych grupach-uczestnicy będą mogli przećwiczyć poznane zasady i potrafić zastosować je w codziennym życiu. Zależy nam na jak najbardziej praktycznym wymiarze tego spotkania. Gwarantujemy dobrą atmosferę i bezpieczne warunki do treningu i twórczej pracy.

Warsztat poprowadzą:

BARBARA BOROWICZ - jest certyfikowaną trenerką metody Tippinga, praktykiem Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR), coachem, trenerem rozwoju osobistego i zawodowego, doktorem sztuki muzycznej.

MARTYNA LIPKA - coach i trener biznesu, zawsze szukająca rozwiązań, a nie problemów. Otwarta na nowe możliwości rozwoju dla siebie oraz swoich pracowników. Na co dzień jest dyrektorem oddziału w banku, a w weekendy sędzią piłki nożnej.

MACIEJ STOPA - coach i trener biznesu, zawodowo związany z rynkiem nieruchomości. Prawdziwie lubiący pracę z ludźmi i dla ludzi. Od lat działający w wolontariacie. Nastawiony na ciągły rozwój osobisty i samodoskonalenie.

JAK NIE ODKŁADAĆ NA PÓŹNIEJ SWOICH PLANÓW – CZYLI TRENOWANIE SIEBIE W ZMIANIE

Zmiana jest jedyną stałą w naszym życiu. Zmieniamy nasze plany, siebie, zmieniają się zewnętrzne okoliczności. Często zmianie towarzyszy lęk. Boimy się wyjść poza znane, utarte ścieżki. Trudno nam zostawić stare i otworzyć się na nowe, często całkowicie nieznane. Celem prelekcji jest zainspirowanie jak świadomie przechodzić przez okres zmian, doprowadzać do końca starych projektów, oswajać lęk przed nieznanym i otwierać się na nowe możliwości oraz korzyści płynące ze zmiany.

Uczestnicy:

- dowiedzą się dlaczego ludzie boją się zmian i co im może pomóc
- nauczą się zarządzać swoimi obawami w zmianie w sześciu obszarach
- będą świadomi czterech pułapek we wdrażaniu zmian
- zrozumieją jak przejść przez fazę dramatu i zarządzać emocjami w zmianie
- będą umieć wykorzystać narzędzia do wdrażania zmiany.

Warsztat poprowadzi **LENA CZERNECKA** - trener Biznesu Facylitator Turkusowej Zmiany, psycholog, psychoterapeuta Gestalt. Z wykształcenia jest psychologiem - ukończyła Uniwersytet Jagielloński w Krakowie - oraz terapeutą Gestalt. Jest certyfikowanym Trenerem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego II Stopnia. Doskonając warsztat trenera biznesu ukończyła Szkoły Trenerów i Konsultantów Zarządzania Matrik, Wachlarz Kompetencji Trenerskich, Szkołę Treningu Interpersonalnego. Równolegle rozwijała swoje kompetencje psychoterapeuty Gestalt w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt i Centrum Counsellingu Gestalt.

ORGANIZATORZY

PARTNERZY

PATRONAT MEDIALNY