

MAJOWA AKADEMIA MOŻLIWOŚCI „MAM”

29 maja 2020r.
(piątek)

Godziny warsztatów	Temat warsztatu	Dla kogo przeznaczony jest warsztat?	Osoba prowadząca warsztat
9.00 – 11.00	Uwolnij swój potencjał	Osoby w różnym wieku	Barbara Dolata
11.00 – 14.00	Fit Umysł - Jak zdrowo i konstruktywnie myśleć	Osoby dorosłe	Anna Roś
14.00 – 17.00	Ćwiczenia relaksacyjno – koncentrujące. Wprowadzenie do teorii i praktyki	Młodzież	Agnieszka Gościniak-Gocheva

- Opisy poszczególnych warsztatów oraz biogramy osób prowadzących zostały zamieszczone poniżej

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



Głos PEDAGOGICZNY

UWOLNIJ SWÓJ POTENCJAŁ

Świadomość własnego potencjału to początek drogi do zwiększania własnych możliwości. Potrafię, mogę, dam radę. Możliwości, które czekają na uwolnienie i wykorzystanie do realizacji ważnych dla nas celów, naszych marzeń.....

Warsztat "Uwolnij swój potencjał" to zaproszenie, by przyjrzeć się sobie bliżej. Refleksja na temat: jakie mam Talenty? Jak duże możliwości daje mi świat? Co chcę dostać od innych, czego potrzebuję, aby w pełni wykorzystać swoje możliwości? Czy wyrażam siebie w pełni? Co tak naprawdę blokuje mój potencjał?

Korzyści z udziału w warsztacie:

- Wzrost świadomości „kim jestem?”
- Poszerzenie świadomości swoich mocnych stron, talentów
- Poszerzenie perspektywy patrzenia na siebie w kontekście swoich przekonań i ograniczeń blokujących działania
- Spojrzenie na swój rozwój na linii czasu
- Doświadczenie nowej metody pracy z metaforą, obrazem i słowem.
- Miło spędzony czas. odskocznia od codziennego biegu

Forma szkolenia: interaktywny warsztat. Metody pracy: praca z obrazem i ze słowem, ćwiczenia indywidualne i grupowe, dyskusja. Warsztat wykorzystywać będzie narzędzia i metodologię Points of You® oraz elementy Racjonalnej Terapii Zachowania.

Warsztat poprowadzi **BARBARA DOLATA** - HR Partner, Certyfikowany Trener Points of You®. Ma 16 letnie doświadczenie w przekładaniu myślenia na działanie. Działa jako HR Partner kilku firm, coach pod marką Wiem czego chce, jest Certyfikowanym trenerem Points of You®. Jej doświadczenie zawodowe to praca w działach HR PepsiCo., Banku Śląskim, Plivie Kraków (dziś izraelska TEVA jest jednym z bardziej znanych przykładów wykorzystania Points of You® w biznesie). Ponad 1000 procesów rekrutacyjnych, outplacement dla blisko 600 osób. Specjalizacja: identyfikacja potencjału rozwojowego (Development Center), doradztwo organizacyjne i personalne, rekrutacja. Prowadzi warsztaty szkoleniowe związane z pracą zespołową, komunikacją. Od 4 lat pracuje również „po drugiej stronie lustra”, z klientem indywidualnym. Pomaga w procesach rekrutacji. Prowadzi konsultacje i autorskie warsztaty w zakresie doradztwa zawodowego, doradztwa kariery oraz rozwoju. Była mentorem dla studentów Biura Zawodowej Promocji Studentów i Absolwentów Uniwersytetu Wrocławskiego. Współpracuje z Biurem Karier Politechniki Krakowskiej, oraz Stowarzyszeniem Most Kobiet. Absolwentka UJ oraz UE w Krakowie. Wykładowca na studiach podyplomowych Wyższa Szkoła Europejska im. Ks. J. Tischnera.

ORGANIZATORZY

PARTNERZY

PATRONAT MEDIALNY

FIT UMYSŁ - JAK ZDROWO I KONSTRUKTYWNIEMYŚLEĆ

Warsztaty prowadzone w oparciu o założenia Racjonalnej Terapii Zachowania (RTZ). Konstruktynne myślenie, to taki rodzaj myślenia, które wywołuje pozytywne emocje i pożądane działania. Dzięki sztuce konstruktynnego myślenia poprawiasz relację samym ze sobą i innymi. Zdrowo myślący ludzie znajdują nowe rozwiązania, zmieniają nastawienie i zachowanie wobec otaczającego świata.

Korzyści dla uczestników:

- Nauczysz się i przećwiczysz techniki konstruktynnego myślenia,
- Doświadczysz afirmacji i praktyki mindfulness,
- Poznasz swoje myśli i stojące za nimi przekonania,
- Poznasz wiedzę i mechanizmy stojące za posiadaniem szczęśliwego umysłu.

Warsztat poprowadzi **ANNA ROŚ** - dyplomowany coach ICF. Pracuje jako coach, który stanowi jej największą pasję zawodową. 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.

ĆWICZENIA RELAKSACYJNO-KONCENTRUJĄCE. WPROWADZENIE DO TEORII I PRAKTYKI

Istotą warsztatów poza dobrą zabawą będzie możliwość doświadczenia przez jego uczestników wybranych ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących i omówienia w jaki sposób wpływają one na nasze ciało i stan emocjonalny. Mam nadzieję, że pogłębi to samoświadomość własnych doznań, emocji przejawianych w ciele i umożliwi nabycie pewnych podstawowych metod samoregulacji. Ważnym elementem będzie także zaznajomienie z teoretycznym aspektem ćwiczeń relaksacyjnych i naukowym potwierdzeniem ich działań w licznych badaniach i publikacjach. Do warsztatów nie trzeba się specjalnie przygotowywać, wystarczy wygodny strój i wygodna pozycja, mile widziane będą udogodnienia w postaci mat, pianek do ćwiczeń, kocyków lub poduszek. Wprowadzone zostaną również grupowe ćwiczenia oraz inne aktywności otwierające, integrujące i poprawiające komunikację wśród uczestników warsztatów. Mile widziana wymiana zdań, wrażeń, spostrzeżeń, wątpliwości itp.

Warsztat poprowadzi **AGNIESZKA GOŚCINIAK-GOCHEVA** - absolwentka studiów psychologicznych na Uniwersytecie Jagiellońskim. W trakcie całościowego szkolenia psychoterapeutycznego w Collegium Medicum UJ. Ukończony kurs Praktyka NLP w Polskim Instytucie NLP w Warszawie i kurs Hipnozy Terapeutycznej. Doświadczenie w pracy terapeutycznej i diagnostycznej z dziećmi, młodzieżą, rodzinami i indywidualnie w różnych instytucjach, szkołach i ośrodkach terapeutycznych. Prowadzi szkolenia, treningi oraz praktykę terapeutyczną w Krakowie.

ORGANIZATORZY

PARTNERZY

PATRONAT MEDIALNY