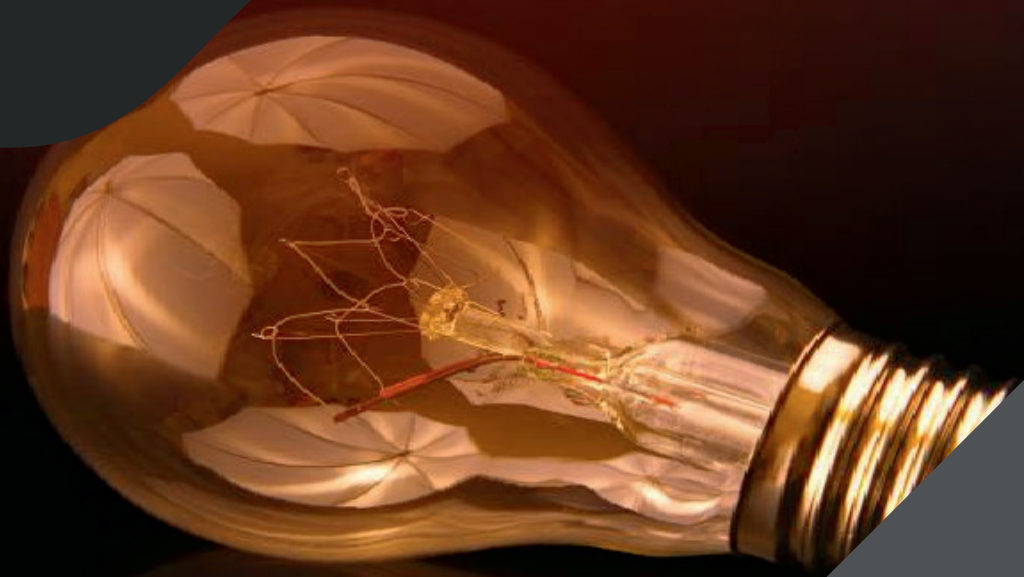


Warsztat

Siła i odporność psychiczna

1-2 grudnia 2022



- Rozumienie znaczenia siły i odporności psychicznej w aktualnych czasach
- Zarządzanie własnymi emocjami i emocjami innych osób
- Budowanie zaangażowania i wytrwałości w dostarczaniu dobrych wyników
- Efektywne podejście do zmian i wyzwań

Zgłoś swój udział już dziś!

☎ 728 108 188

✉ a.borowska@bmspolska.pl



Dzisiejsze czasy wymagają od każdego z nas gotowości do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, w wyzwaniach i presji czasu.

To czasy, w których ogrom emocji i nieprzewidywanych zdarzeń obniżają zdolności do skutecznego reagowania.

Potrzebujemy rozwijać w sobie to, co ulega obniżeniu, spada w intensywności, aby jak najszybciej podnieść się z upadków, bezsilności i bezradności.

Potrzebujemy silnych głów, silnych serc i silnego układu odpornościowego, które działają jak tarcza osłaniająca przed potencjalnym atakiem. Zważywszy na fakt, iż system obronny jest ściśle powiązany z systemem nerwowym, warto zadbać o ich efektywną współpracę.

Kondycja psychiczna wpływa na realizację zadań, na sposób pracy i na kształt budowania relacji.

Im bardziej jesteśmy odporni, tym łatwiej nam mierzyć się z codziennymi problemami i przetrwać nawet najtrudniejsze kryzysy: osobiste, rodzinne, zawodowe, czy społeczne. Im większa w nas siła psychiczna, tym lepiej radzimy sobie z przeciwnościami, naciskami i ograniczeniami, szybciej wracamy do równowagi po życiowych wstrząsach i dokonujemy lepszych wyborów.

Dla kogo jest ten warsztat?

- Menedżerów, Pracowników i Zespołów, Projekt Menedżerów.

Korzyści dla uczestników:

- Rozumienie znaczenia siły i odporności psychicznej w aktualnych czasach,
- Wykształcenie w sobie wysokich wyników siły i odporności psychicznej,
- Doskonalenie postaw w zmianie sprzyjających wynikom biznesowym,
- Skuteczne budowanie pewności siebie ,
- Zarządzanie własnymi emocjami i emocjami innych osób,
- Poznanie skutecznych sposobów wywierania wpływu,
- Efektywne podejście do zmian i wyzwań,
- Budowanie zaangażowania i wytrwałości w dostarczaniu dobrych wyników.

Metodyka:

- Wykłady, dyskusje i ćwiczenia w grupie oraz praca indywidualna,
- Prezentacje, obserwacje i informacja zwrotna.

Warsztaty prowadzone będą w formie wykładów i ćwiczeń praktycznych, które mają na celu wykorzystanie wiedzy z zagadnień poruszonych podczas warsztatów.

Warsztat będzie składał się w 20% z teorii, a w 80% z ćwiczeń praktycznych.

Referencje

“

Jako pracownik korporacji uczestniczyłem w wielu tzw. szkoleniach miękkich. Zatem po szkoleniu „Efektywne przywództwo” nie spodziewałem się niczego nowego. Ale już po pierwszych 5 minutach, wiedziałem, że to nie jest zwykłe szkolenie miękkie, Piotr świetnie wciąga w interakcję, angażuje uczestników do naturalnego wysiłku. Takie szkolenie może być nawet początkiem do zmiany osobowości.

Wojciech Brewczyński, Warta S.A.

PROGRAM

Moduł 1:

- Czym jest model 4 C (challenge),
- Wyzwanie - dwa rodzaje wyzwań,
- Wyjście poza własne możliwości – myślenie i działanie „out of the box”,
- Ciągłą nauka i doskonalenie - nastawienie na rozwój, dostrzeganie szans rozwojowych,
- Gra - jak sobie radzę z wyzwaniami.

Moduł 2:

- Pewność siebie (confidence),
- Pewność siebie - asertywność i poczucie własnej wartości,
- Gdzie szukać pewności siebie - dyskusja moderowana,
- Reakcja czy świadomy wybór,
- Mój wewnętrzny dialog - kwestionariusz,
- Praca nad monologiem wewnętrznym wpływającym na pewność siebie.

Moduł 3:

- Zaangażowanie (commitment),
- Zaangażowanie - dwa rodzaje zaangażowania,
- Zorientowanie na ukończone działania - nastawienie na proaktywność,
- Zorientowanie na osiągnięcie celów - nastawienie na cele,
- Jak budować zaangażowanie model Lencioniego.

Moduł 4:

- Poczucie wpływu (control),
- Poczucie wpływu na własne życie,
- Zarządzanie emocjami,
- Stres w komunikacji
- Identyfikowanie emocji oraz ich wpływu na stres.

Moduł 5:

- Jeszcze więcej o stresie i sposobach radzenia sobie z nim,
- Radzenie sobie z negatywnymi emocjami,
- Co jest stresorem w mojej pracy,
- Jak lepiej radzić sobie ze stresem w życiu zawodowym,
- Zwiększenie odporności na stres.

Zakończenie szkolenia.



Na początku grudnia miałem możliwość wzięcia udziału w warsztatach organizowanych przez BMS. Tematem naszego spotkania była „Wystąpienia publiczne - skuteczna autoprezentacja”

Liczyłem oczywiście, że szkolenie będzie w jakiejś mierze pomocne w moich wystąpieniach, ale... Zasadniczo wiem już na tyle dużo, że wielu nowości nie oczekiwałem. Z niekłamaną radością mogę przyznać, że bardzo się pomyliłem. To najbardziej inspirujące i ciekawie spędzone 8 godzin wśród szkoleń w jakich miałem przyjemność uczestniczyć. Jak radzić sobie ze stresem, jak mówić aby nas słuchano, jaką postawę przyjąć podczas wystąpienia, mimika, gestykulacja, najnowsze trendy w przygotowywaniu prezentacji i wiele innych tematów. Do tego bardzo profesjonalny prowadzący merytoryczny i świetna obsługa szkolenia. Po prawie ośmiu godzinach wyczerpanej pracy w bardzo kameralnej grupie współuczestników, żal było wychodzić. Bardzo polecam!

Mariusz Kłosowski, Gothaer



Agata Sawicka

Trener z ponad 20 letnim doświadczeniem zawodowym w pracy z ludźmi zarówno poprzez szkolenia kompetencji zarządczych i sprzedażowych, jak i coaching indywidualny. Jestem absolwentką psychologii KUL oraz MBA na Akademii Leona Koźmińskiego. Pracowałam jako Dyrektor Szkoleń i Rozwoju w ING Group (1997-2007) oraz Dyrektor Merytoryczny w 4Business&People (2010-2014). Swoje umiejętności trenerskie doskonaliła podczas licznych kursów z autorytetami zarządzania w Polsce i poza granicami kraju.

Jako Trener, Coach i Mediator specjalizuję się w pracy z Liderami (od rekrutacji poprzez budowanie zespołu, motywowanie, delegowanie, rozwój pracowników po zwolnienia), Zespołami (budowanie zespołu, zarządzanie zespołem rozproszonym, role zespołowe, podnoszenie efektywności pracy), umiejętnościami sprzedażowymi (od pozyskania Klienta do zamykania sprzedaży), z umiejętnościami komunikacyjnymi (od aktywnego słuchania do rozwiązywania konfliktów - mediacje), z umiejętnościami osobistymi (od zarządzania emocjami do efektywności osobistej) oraz z procesami organizacyjnymi (od budowania strategii po budowanie kultury organizacyjnej). Badam potencjał menedżerski za pomocą kwestionariuszy osobowości MBTI, Facet 5, Psytech.

Dzięki wspólnej pracy Klienci podnoszą swoją efektywność i organizację pracy, zarządzają zmianami i zespołami, zmieniają kulturę organizacyjną i wprowadzają zmiany w efektywnej komunikacji.

Pracowałam z takimi firmami jak: ING Nationale-Nederlanden, AXA Życie, PZU, Orange, Samsung Electronics, Tesco, Auchan, Bank BZ WBK, Bank Millennium, ORLEN, T-Mobile, Mercedes – Benz, Bayer, Teva Pharmaceuticals, NetWorks, Ernst&Young, Agrii, ZUS, M-Bank, BGK, FOX TV, TVN, ZIBI, CRH – Ożarów, Polkomtel, Polbruk, Saint Gobain, TPN, Agrii, Tauron, Enea, Dr Max, DOZ.