

e-MOC-Ja w komunikacji

Usługa archiwalna

Informacje o usłudze

Czy usługa może być dofinansowana?	Tak
Sposób dofinansowania	<ul style="list-style-type: none">wsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników
Rodzaj usługi	Usługa szkoleniowa
Podrodzaj usługi	Usługa szkoleniowa
Dostępność usługi	Otwarta

Numer usługi	2017/11/03/6054/98195		
Cena netto	948,00 zł	Cena brutto	1 166,04 zł
Cena netto za godzinę	67,71 zł	Cena brutto za godzinę	83,29
Usługa z możliwością dofinansowania	Tak		
Liczba godzin usługi	14		
Termin rozpoczęcia usługi	2018-02-17	Termin zakończenia usługi	2018-02-18
Termin rozpoczęcia rekrutacji	2017-11-03	Termin zakończenia rekrutacji	2018-02-09
Maksymalna liczba uczestników	12		
Kategoria główna KU	Usługi		
Kategorie dodatkowe KU	Rozwój osobisty		
Podstawa uzyskania wpisu w zakresie świadczenia usług współfinansowanych	Certyfikaty: Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0		

Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji lub części kwalifikacji zarejestrowanych w ZRK?	Nie
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK?	Nie
Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji?	Tak

Informacje o podmiocie świadczącym usługę

Nazwa podmiotu		OPTA A. Maziarz-Lipka i L. Wieliczko Sp. J.	
Osoba do kontaktu	Liliana Wieliczko	Telefon	+48605634979
E-mail	lwieliczko@dobrytrener.pl		

Cel usługi

Cel edukacyjny

Doskonalenie umiejętności komunikacji opartej o bardziej swobodny kontakt z sobą i emocjami. Doskonalenie komunikacji w różnych sytuacjach - biznesowych, negocjacyjnych oraz w życiu prywatnym.

Szczegółowe informacje o usłudze

Ramowy program usługi

Część 1. W kontakcie

Poznanie się, budowanie bezpieczeństwa i zaufania w grupie poprzez ćwiczenia, gry i zabawy, kontakt z sobą i innymi. Bez pośpiechu, z ciekawością i jeśli zechcesz to także z radością będziesz mogła/mógł skupić się na sobie i na tym jakie odczucia pojawiają się w tobie, kiedy nawiązujesz kontakty i budujesz relacje z innymi. Doświadczymy i ponazywamy co się dzieje z nami i innymi w sytuacji nawiązywania kontaktu, rozpoczynania czegoś nowego i jak możemy pozytywnie wykorzystać tę świadomość w codziennym życiu i pracy.

Część 2. Gdzie w emocjach MOC a gdzie JA

Twórcza praca z sobą i emocjami. Ekspresja z wykorzystaniem naszych ciał, muzyki, rekwizytów, pomysłów, wyobraźni i metod takich jak Playback Theatre. Bez konieczności bycia aktorem, mimem, muzykiem. Swobodne odczuwanie, przyglądanie się, przepływ. Porozumiewanie się i odczuwanie bez słów lub z pojedynczymi słowami. Oglądanie swoich emocji pokazanych przez innych. Delikatne wejście w temat i przygotowanie do dalszej pracy.

Część 3. Co czuję, kiedy...

Sytuacje będą fikcyjne, ale emocje i my prawdziwi. Przetestujesz dla samej/samego siebie co się z tobą dzieje, kiedy coś nie idzie po twojej myśli, np. ktoś od ciebie czegoś wymaga lub coś ci zarzuca, porozumiewa się zupełnie inaczej niż ty, albo niespodziewanie cię chwali. Wejdiesz w te sytuacje na swoich zasadach, w swoim tempie. Wszystko w atmosferze dobrowolności i akceptacji. Doświadczenia będziemy przeplatać rozmowami i historiami, m.in. o tym czy i kiedy warto wyrażać emocje i jak można to robić (bo istnieje wiele dróg). Narzędzia DRAMY, takie jak obrazy, stopklatki, zamiany ról oraz inne sposoby (przede wszystkim atmosfera bezpieczeństwa i akceptacji) umożliwią głębszy i szerszy wgląd, oswojenie się z emocjami, ekspresję, ale też wesprą cię na drodze transformacji zachowań na bardziej ci sprzyjające.

Część 4. Móc czuć i myśleć jednocześnie

Masz czasem sytuacje, w których zdaje ci się, że emocje zalewają twój mózg i nie możesz czuć i myśleć jednocześnie? Albo że nie wiesz co dokładnie się dzieje, ale jest ci trudno albo czujesz się jak przekłuty balonik? A chcesz to przeżyć, mieć dobry efekt i dobrze wypaść. Będziesz mogła/mógł podzielić się z nami taką sytuacją i przyjrzeć się jej, poeksperymentować, oswoić się. Jako osoba prowadząca wykorzystam tu znajomość takich technik jak „ring bokserski” (spokojnie, będzie bez przemocy, to tylko kreatywność twórczyni metody, Fiony Macbeth) i Teatr Forum (Augusto Boala z własnymi modyfikacjami) oraz swoją uważność, wrażliwość, chęć słuchania i rozumienia. Dzięki tej części możesz np. przygotować się do nadchodzącej trudnej rozmowy – aktywnie wnosząc swoją historię lub uczestnicząc w historii opowiedzianej przez inną osobę.

Część 5. Więcej MOCy i CIEBIE w emocjach

Zajmiemy się tym, jak możemy zwiększyć swoje poczucie dobrostanu, wesprzeć siebie, by emocje (nasze i innych) nie przytłaczały nas i nie dołowały. Byśmy odczuwali emocje jako harmonijnie przepływające przez nas i dające nam siłę. Podsumujemy to, czego doświadczymy dzięki wspólnej pracy. Jeśli zechcesz zrobisz swój indywidualny plan rozwoju i/lub dalszej pracy z emocjami, kontaktem z sobą i komunikacją.

Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

Po szkoleniu uczestnik/uczestniczka będzie:

- wiedział(a) o tym dlaczego nie jest dobrze dzielić emocje na pozytywne i negatywne;
- mieć większą akceptację dla różnorodnych stylów myślenia, odczuwania i wyrażania emocji w komunikacji;
- potrafił(a) spojrzeć na sytuację z punktu widzenia drugiej osoby, by uniknąć błędów w postrzeganiu i tzw. "porwania" emocjonalnego
- mieć świadomość źródeł emocji i sposobów na lepsze "zarządzanie" nimi;
- potrafił(a) sprawniej wyrażać emocje i lepiej nad nimi panować;
- będzie potrafił przeprowadzić audyt emocjonalny
- będzie umiał/-a zastosować "framework" Fishera i Shapiro dotyczący kluczowych potrzeb/interesów;
- będzie lepiej radzić sobie w sytuacjach negocjacyjnych i podczas trudnych rozmów z klientami i pracownikami.

Grupa docelowa

Menadżerowie, pracownicy HR, sprzedawcy i wszyscy inni, których efekty pracy są zależne od jakości komunikacji.

Opis warunków uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest wcześniejsza rejestracja poprzez Bazę Usług Rozwojowych. Warunkami uprawniającymi daną osobę / grupę osób do wzięcia udziału w szkoleniu./ w usłudze rozwojowej są także: zawarcie z firmą OPTA (Organizator) umowy na przeprowadzenie usługi rozwojowej oraz dokonanie przedpłaty (na podstawie wystawionej faktury pro-forma). W celu zawarcia umowy należy wypełnić oraz przekazać Organizatorowi prawidłowo wypełniony formularz zgłoszenia dostępny na stronie www.dobrytrener.pl oraz <http://ola.chodasz.pl/emocja-komunikacja#form> najpóźniej na 10 dni roboczych przed rozpoczęciem usługi.

Umowa na przeprowadzenie usługi zostaje zawarta z chwilą potwierdzenia przez OPTA możliwości realizacji usługi rozwojowej. Potwierdzenie możliwości realizacji szkolenia nastąpi za pośrednictwem poczty elektronicznej e-mail lub telefonicznie, najpóźniej na 4 dni robocze przed planowanym terminem usługi rozwojowej.

W przypadku, kiedy z przyczyn niezależnych od OPTA, określony trener nie może poprowadzić szkolenia, OPTA zobowiązana jest do zapewnienia Uczestnikom innego trenera o co najmniej o równorzędnych kompetencjach.

O przyjęciu na usługę rozwojową decyduje kolejność zgłoszeń oraz wpłata na konto organizatora (wystawiamy fakturę pro-forma). Organizator zastrzega sobie prawo do odmowy przyjęcia zgłoszenia, jeżeli lista Uczestników w danym terminie będzie już zamknięta.

Minimalna grupa przy której zostanie uruchomione szkolenie wynosi 8 osób.

Materiały dydaktyczne

- Materiały do ćwiczeń
 - Materiały edukacyjne
-

Informacje dodatkowe

Na życzenie Zamawiającego możemy zająć się organizacją zakwaterowania uczestnika (nocleg + wyżywienie). Koszty zakwaterowania i wyżywienia uczestnika/uczestników szkolenia pokrywa Zamawiający.

Szkolenie może być zrealizowane także w formie szkolenia zamkniętego. W tym wypadku treść szkolenia zostanie dopasowana do oczekiwań Zamawiającego. W przypadku szkolenia zamkniętego może się ono odbyć w dowolnym miejscu i czasie, po wcześniejszych uzgodnieniach z Zamawiającym.

Szkolenie jest prowadzone przez 1 trenera

Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	Wprowadzenie	2018-02-17	11:00	11:15	0:15
2	Moduł 1. W kontakcie	2018-02-17	11:15	13:00	1:45
3	Przerwa obiadowa	2018-02-17	13:00	14:00	1:00
4	Moduł 2. Gdzie w emocjach MOC a gdzie JA	2018-02-17	14:00	15:30	1:30
5	Przerwa	2018-02-17	15:30	15:45	0:15
6	Moduł 3. Co czuję, kiedy...	2018-02-17	15:45	16:15	0:30
7	Przerwa	2018-02-17	16:15	16:30	0:15
8	Moduł 3. cd. i podsumowanie dnia	2018-02-17	16:30	18:00	1:30
9	Wprowadzenie	2018-02-18	09:00	09:15	0:15
10	Moduł 4. Móc czuć i myśleć jednocześnie	2018-02-18	09:15	10:45	1:30
11	Przerwa	2018-02-18	10:45	11:00	0:15
12	Moduł 4. cd.	2018-02-18	11:00	12:30	1:30
13	Przerwa obiadowa	2018-02-18	12:30	13:30	1:00
14	Moduł 5. Więcej MOCy i CIEBIE w emocjach	2018-02-18	13:30	15:00	1:30
15	Przerwa	2018-02-18	15:00	15:15	0:15
16	Podsumowanie warsztatu	2018-02-18	15:15	16:00	0:45

Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	Aleksandra Chodasz
-----------------	---------------------------

Obszar specjalizacji

Trenerka warsztatów psychoedukacyjnych rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne (certyfikat I stopnia), Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych (certyfikat II stopnia) i Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP→KLATKA (stopień: superwizor), certyfikowana Konsultantka Extended DISC. W swojej pracy trenerskiej wykorzystuje szereg metod angażujących uczestników. Specjalizuje się w dramie stosowanej (ang. applied drama) – zaawansowanej metodzie szkoleniowej. Wprowadziła do Polski wiele narzędzi dramowych poznanych na Uniwersytecie w Exeter i adaptowanych przez nią do polskich i trenerskich standardów. Założyła i przez 12 lat była liderką największego w Polsce Stowarzyszenia skupiającego praktyków dramy stosowanej. Przeprowadziła ponad 4800 godzin autorskich warsztatów z wykorzystaniem dramy i innych angażujących metod. Tworzy i prowadzi interaktywne spektakle, w których publiczność poszukuje rozwiązań dla problemów bohaterów (metody: Forum Theatre i Theatre in Education). Wspiera organizacje i firmy w realizacji wydarzeń dramowych i teatralnych. Jest autorką i redaktorką merytoryczną kilku publikacji o dramie. Organizuje i facylituje debaty i konferencje z wykorzystaniem Open Space Technology dla grup od 20 do 250 osób. Wykształcenie, pasja i chęć pozytywnego wpływania na otaczającą rzeczywistość mobilizują ją do twórczej pracy ze społecznościami lokalnymi, w tym tworzenia przedstawień i teledysków opartych na historiach mieszkańców.

Doświadczenie zawodowe	<p>Najważniejsze obszary prowadzonych warsztatów: integracja, budowanie i motywowanie zespołów, zarządzanie przez wartości, diagnoza problemów i poszukiwanie rozwiązań, komunikacja, asertywność, autoprezentacja, automotywacja, obsługa klienta, transformowanie konfliktów, radzenia sobie ze stresem, zarządzanie sobą w czasie, aktywizacja zawodowa, dyskryminacja, integracja i motywowanie pracowników przez zaangażowanie w działania dobroczynne, szkolenia z umiejętności trenerskich, w tym stosowania metody dramy, Teatru Forum i Teatru Edukacyjnego. Szkolenia dla pracowników, w tym kadry kierowniczej wszystkich szczebli: House of Skills, AXA, Luxmed, Medicover, Santander Consumer Bank, IBM, Colgate-Palmolive, onet.pl, Polomarket, Kancelaria Wierzbowski Eversheds, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Muzeum Powstania Warszawskiego, Urząd Komunikacji Elektronicznej, British Council, Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszeńskiego, Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce, Fundacja im. dr Piotra Janaszka „Podaj Dalej”, Fundacja Centrum Poradnictwa Prawnego PRAWNIKON, Stowarzyszenie Folkowisko, dla wielu urzędów, szkół i instytucji oświatowych, wychowawczych i resocjalizacyjnych w całej Polsce oraz dla uczelni (Państwa Wyższa Szkoła Zawodowa w Krośnie, Wyższa Szkoła Pedagogiki Resocjalizacyjnej „Pedagogium”, Gómoślaska Wyższa Szkoła Handlowa).</p>
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	
Wykształcenie	<p>SZKOŁA TRENERÓW MONIKI SOWICKIEJ (09.2003-11.2004) zakończona przeprowadzeniem cyklu autorskich warsztatów dla studentów i dorosłych dot. tematyki aktywizacji zawodowej (realizowanych we współpracy z firmą Ernst & Young, Biurem Karier Politechniki i Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej) oraz uzyskaniem certyfikatu I st. Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. UNIWERSYTET WARSZAWSKI (10.1998-06.2006), Wydział Stosowanych Nauk Społecznych i Resocjalizacji, Wydział Psychologii (indywidualny tok studiów), mgr politologii, uprawnienia pedagogiczne. UNIVERSITY OF EXETER (Wielka Brytania, 10.2001-06.2002), Wydział Dramy, kurs magisterski, stypendium Unii Europejskiej</p>

Sokrates-Erasmus. Certyfikowana Konsultantka
Extended DISC SZKOLENIA I WARSZTATY
(WYBRANE) • Making the Difference:
Przywództwo i autorytet w grupach i
organizacjach – Wszechnica Uniwersytetu
Jagiellońskiego (37 godzin) • Open Space
Technology – Lisa Heft (24 godziny) • Kurs NGO
Master – cykl szkoleń i tutoringu dla liderów
pozarządowych, Europejski Dom Spotkań –
Fundacja Nowy Staw (112 godzin) • „STOProcent
jakości – podniesienie kompetencji kadry
szkoleniowej” – szkolenia, treningi, superwizja i
coaching dla doświadczonych trenerek i
trenerów, Stowarzyszenie Trenerów Organizacji
Pozarządowych (176 godzin) • Szkolenia z
pozyskiwania funduszy i zarządzania projektami
(ponad 100 godzin) • „Wiedza i doświadczenie” -
kurs dla trenerów organizacji pozarządowych,
Stowarzyszenie Trenerów Organizacji
Pozarządowych • Mission impossible? Drama i
kontrowersyjne tematy społeczne – Alicja Gałązka
i Ása Helga Ragnarsdóttir • Słowa nie są
potrzebne – Teatr Forum – Laura de Witte • Teatr
Forum w teorii i praktyce – Roberto Mazzini •
Konflikty wewnętrzne – praca technikami Augusto
Boala – dr Roberto Mazzini • „Intercultural
Navigators” – edukacja międzykulturowa,
przywództwo, tworzenie projektów i prowadzenie
warsztatów • „Sposoby rozwiązywania
konfliktów” – Stowarzyszenie dla Rodzin •
Trening interpersonalny – A. Seweryńska, O.
Kersten-Matwin • Umiejętności psychologiczne –
dr J. Radoszewska • Komunikacja interpersonalna
– mgr Robert Olszański • Negocjacje – mgr I.
Kwiatek, mgr R. Olszański • Podejmowanie
decyzji – mgr R. Olszański • Drama w edukacji –
prof. John Somers • Drama w interwencji
społecznej – Fiona Macbeth • Letnia Szkoła
Dramy – Fiona Macbeth i prof. John Somers •
Teatr forum w pracy z pracownikami medycznymi
– Mezzi Franklin • Teatr Forum i joker training w
pracy z młodymi ludźmi – Sandy Ackerman

Lokalizacja usługi

Adres:

**Powroźnicza 6/2
30-307 Kraków, woj. małopolskie**

Szczegóły miejsca realizacji usługi:

**Szkolenie odbędzie się w sali szkoleniowej
Instytutu Psychoedukacji i Rozwoju
Integralnego**

Warunki logistyczne:

Wi-fi