



Follow Future Group
Sp. z o.o.



Search Inside Yourself – Uważność i Inteligencja Emocjonalna dla Świadomego Przywództwa

Numer usługi 2024/11/26/159076/2433141

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 11.06.2025 do 12.06.2025

3 677,70 PLN brutto

2 990,00 PLN netto

229,86 PLN brutto/h

186,88 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą rozwijać swoje umiejętności przywódcze i lepiej zarządzać zespołami. 1. Liderom i menedżerom: • Zarządzającym zespołami w różnych branżach i organizacjach • Poszukującym narzędzi do zwiększenia efektywności w zarządzaniu i poprawy relacji w zespołach • Chcącym budować kulturę organizacyjną opartą na współpracy i zaangażowaniu 2. Specjalistom HR i coachom: • Pracującym nad budowaniem well-beingu i odporności psychicznej w organizacjach • Odpowiedzialnym za rozwój pracowników i wdrażanie programów wspierających inteligencję emocjonalną 3. Specjalistom i ekspertom: • Pracującym w środowiskach wymagających wysokiego poziomu koncentracji i odporności na stres • Chcącym lepiej zarządzać swoimi emocjami i poprawić jakość pracy w dynamicznych warunkach • Które chcą rozwijać swoje kompetencje miękkie, aby sprostać wyzwaniom współczesnego rynku pracy Usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”
Minimalna liczba uczestników	20
Maksymalna liczba uczestników	40

Data zakończenia rekrutacji	06-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie ma na celu rozwinięcie kompetencji miękkich, takich jak uważność, inteligencja emocjonalna i świadome przywództwo. Uczestnicy nauczą się zarządzać stresem, poprawiać koncentrację i komunikację oraz zwiększać odporność psychiczną. Dzięki praktycznym warsztatom i narzędziom poznają metody budowania relacji, efektywnej współpracy i lepszego zarządzania sobą oraz zespołem, co przełoży się na większą efektywność i dobrostan w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi identyfikować swoje emocje i skutecznie nimi zarządzać w trudnych sytuacjach.	Uczestnik jest w stanie opisać strategie radzenia sobie z emocjami i zademonstrować ćwiczenie regulujące emocje podczas warsztatu.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi zastosować techniki redukcji stresu i poprawić swoje samopoczucie w sytuacjach wysokiego napięcia.	Uczestnik wdraża poznane techniki mindfulness w praktycznych scenariuszach w trakcie warsztatów.	Wywiad swobodny
Uczestnik efektywnie komunikuje swoje potrzeby i potrafi wspierać współpracowników w budowaniu relacji opartych na zaufaniu.	Uczestnik bierze aktywny udział w ćwiczeniach grupowych i przedstawia sposoby zastosowania poznanych narzędzi w swoim środowisku pracy.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi świadomie kierować swoją uwagę i priorytetyzować zadania.	Uczestnik stosuje techniki mindfulness do poprawy koncentracji podczas ćwiczeń warsztatowych.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi podejmować decyzje w sposób świadomy, uwzględniając perspektywy innych osób i długoterminowe wartości.	Uczestnik przeprowadza ćwiczenia lidera, w tym analizę case studies i symulacje przywódcze, pokazując zrozumienie świadomego przywództwa.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Międzynarodowy Certyfikat Search Inside Yourself wydany przez SIY Global, który jest uznawany w ponad 60 krajach na świecie. Prestiżowe potwierdzenie zdobycia kompetencji w zakresie uważności, inteligencji emocjonalnej i świadomego przywództwa.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak

Program

Program szkolenia Search Inside Yourself

Moduł 1: Mindfulness

1. Czym jest Mindfulness, dlaczego warto go rozwijać i w jakich kontekstach jest stosowany
2. Dlaczego to działa? Neuronauka i przykłady badań, które potwierdzają skuteczność technik Mindfulness
3. Jak rozwijać naszą uważność: podstawowe praktyki Mindfulness
4. Mindfulness jako narzędzie do rozwoju inteligencji emocjonalnej (model Daniela Golemana)

Moduł 2: Samoświadomość

1. Samoświadomość – czym jest, dlaczego jest ważna w roli lidera i narzędzia do jej rozwoju
2. Emocje w procesie podejmowania decyzji
3. Ćwiczenia w komunikacji międzyludzkiej część I

Moduł 3: Samozarządzanie

1. Neuronauka regulacji emocjonalnej
2. Od kompulsywności do wyboru: jak zarządzać wyzwalaczami emocjonalnymi i reagować na sytuację w najbardziej konstruktywny sposób
3. Narzędzia do przezwyciężania uporczywych, trudnych emocji i szybszego otrząśnięcia się po niepowodzeniu
4. Ćwiczenia w komunikacji międzyludzkiej część II

Moduł 4: Motywacja

1. Flow jako stan najwyższej produktywności
2. Eksploracja naszych najgłębszych wartości jako drogowskazów w podejmowaniu decyzji i działań
3. Wizualizacja przyszłości jako narzędzie do przełamania ograniczających nas wierzeń
4. Rezyliencja: czym jest, jak rozwijać optymizm i przezwyciężyć uprzedzenie negatywności

Moduł 5: Empatia

1. Rola empatii w budowaniu relacji międzyludzkich, w pracy zespołowej i w byciu liderem
2. Co stoi na przeszkodzie empatii i jak zwiększać naszą zdolność do jej odczuwania
3. Praktyki w rozwoju empatii oraz empatycznej komunikacji

Moduł 6: Przywództwo i podsumowanie

1. Czym jest uważne przywództwo i wzory do naśladowania
2. Przywództwo oparte na współodczuwaniu (i jak może nam pomóc w uniknięciu wypalenia empatycznego)
3. Podsumowanie, wskazówki i zasoby by rozwijać inteligencję emocjonalną i kontynuować praktykę Mindfulness po szkoleniu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

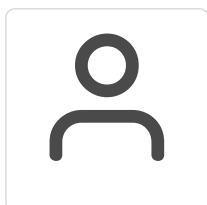
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 677,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	229,86 PLN
Koszt osobogodziny netto	186,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



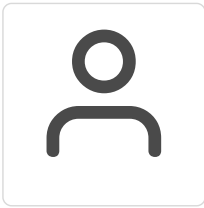
1 z 2

Martyna Papciak

Martyna Papciak ma rozległe doświadczenie we wspieraniu zmian na wielu poziomach: organizacyjnym, zespołu i jednostki. Jest certyfikowaną trenerką Search Inside Yourself - programu rozwoju inteligencji emocjonalnej w oparciu o Mindfulness dla liderów, stworzonego w Google i szeroko stosowanego przez takie firmy jak SAP, Procter&Gamble i Salesforce. Z pasją do wspierania rozwoju innych oraz doświadczeniem w pracy na stanowiskach menedżerskich w świecie korporacji, Martyna specjalizuje się w zastosowaniach uważności w miejscu pracy oraz w kontekście rozwoju przywództwa.

Martyna posiada tytuł magistra zarządzania zasobami ludzkimi z Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, a także MBA z IE Business School w Madrycie. Zgłębiała tajniki Mindfulness w uznanych

na świecie centrach medytacji zarówno na Zachodzie (w Stanach Zjednoczonych, Francji, Szwajcarii, Anglii i Hiszpanii) jak i na Wschodzie (w klasztorach w Indiach, Tajlandii, Birmie i Wietnamie). Ma wieloletnie doświadczenie w projektowaniu i wdrażaniu programów uważności w organizacjach na całym świecie.



2 z 2

John Putz

John jest trenerem, mówcą oraz executive coachem. Jego misją jest pomaganie w tworzeniu zespołów i miejsc pracy skupionych na człowieku.

Jest certyfikowanym nauczycielem SIY oraz Make Time, a także certyfikowanym coachem integralnym z metodologią Enneagram. Do tej pory miał okazję współpracować z takimi organizacjami jak Amazon, L'Oreal, Vinted, oraz PwC. Urodzony w Amsterdamie, a obecnie mieszkający w Berlinie, John mieszkał już w 5 krajach na 3 kontynentach. A ponieważ pracował w firmach takich jak Google czy EY, rozumie wyzwania ambitnych globalnych organizacji i czerpie z tych doświadczeń w trakcie swoich szkoleń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje i materiały trenerskie:

- Slajdy i materiały używane podczas szkolenia w formie elektronicznej.
- Dodatkowe treści rozwijające omawiane tematy.

28-dniowy dostęp do platformy SIY Global:

- **Codzienne materiały edukacyjne w języku angielskim**, w tym:
 - Ćwiczenia do samodzielnego wykonywania.
 - Nagrania audio i wideo prowadzące uczestników przez praktyki mindfulness.
 - Inspirujące zadania wspierające utrwalenie nawyków.
- Intuicyjny interfejs umożliwiający wygodne korzystanie z treści na komputerze lub urządzeniach mobilnych.

Dostęp do sesji podsumowującej online:

- Godzinny webinar w języku polskim, gdzie uczestnicy dzielą się doświadczeniami, otrzymują dodatkowe wskazówki oraz uzyskują odpowiedzi na pytania dotyczące stosowania narzędzi w praktyce.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój.

Informacje dodatkowe

Szkolenie może być przeprowadzone także dla jednej firmy w dedykowanej, zamkniętej formule. Zapraszamy:-)

Alicja Malinowska tel: 453104913

Prosimy o kontakt w celu ustalenia szczegółów.

Adres

Wrocław

Wrocław

woj. dolnośląskie

Kontakt



Alicja Malinowska

E-mail biuro@followfuturegroup.pl

Telefon (+48) 453 104 913