



Centrum Innowacji
Prolearning MICHAŁ
KOŁODZIEJCZYK



Rozwój osobisty – w drodze do kariery zawodowej

Numer usługi 2017/04/05/11943/51106

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 0 h

📅 06.04.2017 do 30.04.2027

1 353,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

0,00 PLN brutto/h

0,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Minimalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	29-04-2027
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest: przekraczanie barier mentalnych, lęków;
praca nad własnym wizerunkiem i komunikacją w kontekście relacji ze współpracownikami i bliskimi;
dostosowanie się do zmiennych warunków;
poznanie procesu kształtowania życia, odkrywania jego nowych aspektów,
mierzenia się z nim

Kwalifikacje

Program

Program szkolenia, czas jego trwania, miejsce mogą być dopasowywane, modyfikowane indywidualnie do potrzeb grupy lub osoby.

Trening ma za zadanie rozwijać osobowość poprzez poznawanie i akceptację siebie w partnerskim, interaktywnym procesie. Dlatego jako trener, coach, pozostając jednak prowadzącym, wspierającym, chcę zaproponować współpracę opierającą się na porozumieniu, wzajemnym słuchaniu, zaufaniu. Chcę zadbać o pozytywny wymiar relacji. Pragnę udowodnić, że przygotowane przeze mnie szkolenia mają wymiar merytoryczny, bowiem proces rozwoju osobistego polega przede wszystkim na systematycznej pracy, wprowadzaniu korzystnych zmian, nawyków. Wizerunek, komunikacja, właściwe relacje z innymi stanowią klucz do sukcesu zawodowego i osobistego.

Nie zmierzam do zastosowania gotowych formuł i receptur, które działają w każdej sytuacji i dopasowane są do każdej osobowości. Chcę, żebyśmy realizowali cele, uruchamiając twórcze myślenie, używając oryginalnych metod dydaktycznych. Chcę zachęcać do postrzegania własnych emocji i doświadczeń z innej perspektywy. Zależy mi na tym, abyśmy przyglądali się sobie w sposób analityczny, dynamiczny i przede wszystkim otwarty mentalnie. Uczmy się artykułować potrzebę rozwiązania problemu. Naszym celem jest, między innymi, rozwój osobowości, psychofizyczne uruchomienie się na inne pola przeżywania, na nowe sytuacje; chcemy przecież przekraczać bariery mentalne, lęki. Chcemy dostosowywać się do zmieniających warunków. Chcemy świadomie dbać o własny wizerunek. Chcemy poprawiać komunikację i relacje z sobą samym oraz z innymi. Nie musimy rewolucjonizować naszego życia, możemy go kształtować, odkrywać jego nowe aspekty, mierzyć się z nim. Chcemy osiągnąć równowagę psychosomatyczną.

Przedstawiam Państwu opracowane przez siebie moduły jako składowe treningu, coachingu. By przybliżyć Państwu metody dydaktyczne w procesie realizacji celów szkoleniowych, niektóre moduły opatrzone zostały szczegółowymi informacjami oraz opisami ćwiczeń, warsztatów, laboratoriów.

Moduły:

akceptacja siebie, a przygotowanie się do pracy nad własnym wizerunkiem:

- wstęp;
- przykłady;
- ćwiczenia – „akceptacja kontra negacja” - stosujemy krótką ocenę siebie w danej chwili. Do osoby oceniającej się zwracają się inni z pozytywnym komunikatem dotyczącym jej wizerunku.

Cel - akceptacja siebie w danym momencie życia, jako warunek przygotowania się na korzystne zmiany;

- świadome kształtowanie, poprawianie wizerunku, a komunikacja (wstęp, przykłady, problemy, ćwiczenia);
- style komunikacji w określonych warunkach sytuacyjnych z zachowaniem potrzeb rozmówców (wstęp, przykłady, problemy, warsztaty – korelacja poczucia własnego nastroju – pozytywnego bądź negatywnego z sygnałami komunikacyjnymi w kierunku odbiorcy);
- komunikacja werbalna – siła słów oraz używanie narzędzi głosu:
- wstęp;
- przykłady;
- ćwiczenia oraz warsztaty z zakresu:
 - oddychania dynamicznego,
 - tonacji,
 - rezonansu,
 - głośności,
 - dykcji,
 - intencji wobec interpretacji,
 - logiki wypowiedzi;
 - problemy uczestników;
 - zalecenia profilaktyczne;
 - użycie gestyki wobec słowa;

komunikacja pozawerbalna - mimika, gestyka jako najstarsze środki wyrazu; postawa ciała, mowa ciała, elementy i kolorystyka ubioru, rekwizyt:

- wstęp;
- przykłady;
- ćwiczenia oraz warsztaty polegające na próbie świadomego użycia gestyki i mimiki:
 - w pierwszy etap ćwiczenia panuje zupełna swoboda i nieświadome używanie mowy ciała;
 - dalej, próbujemy budować gestykę, wszyscy w tym procesie uczestnicząc; *dążymy do oszczędnego, w miarę precyzyjnego ruchu, znaczącego, nie nazbyt ekspresyjnego; wyzbywamy się niekontrolowanej gestyki;
 - poszukujemy własnego środka ciężkości;
 - uświadamiamy sobie istnienie własnych rąk; wprawiamy je w ruch, by nauczyć się z lekkością wyprowadzać gesty;
 - pracujemy nad sylwetką;
 - świadomość ciała nie oznacza sztuczności w jego użyciu, jego nienaturalnego napięcia; kiedy czujemy własne ciało, jego możliwości, wtedy dopiero uzyskujemy naturalność i swobodę w posługiwaniu się nim; odblokowujemy zatem ciało, uruchamiamy je, a nie chowamy;
 - pracujemy nad spowalnianiem ruchu, jego dawkowaniem, ostrożną dystrybucją – to aktorskie zadanie, które przypisane jest również nam, kiedy kierujemy grupą, kiedy występujemy, przemawiamy; wchodzimy wtedy w rolę kreatora rzeczywistości, jej

prezentera;

- gestyka dopełnia inny środek wyrazu – słowo; użycie gestyki wobec słowa;
- oszczędność ruchu, a tym samym energii w danej sytuacji, czyli najkrótsza trasa i najkrótszy czas wykonywania czynności w kontekście pracy samodzielnej oraz w przypadku prezentacji, przemówienia, dawania wytycznych;
- uporządkowanie gestu i słowa oraz współpraca tych dwóch środków powołuje uporządkowanie wizerunku (ubiór, rekwizyt, makijaż) dostosowanego do pory dnia, sytuacji i miejsca;

odległość w kontakcie z rozmówcą lub grupą w zależności od sytuacji;

korelacja komunikacji werbalnej z pozawerbalną – środki wyrazu, a intencje;

możliwości interpretacyjne, a ustalone intencje;

(ćwiczenia na tekście w zakresie kontry środków wyrazu wobec intencji);

komunikacja świadoma, a naturalność;

dopasowanie wizerunku do cech osobowości z zachowaniem autonomii jednostki (wstęp, przykłady, ćwiczenia, rozmowa);

autokreacja - image – nasz obraz w oczach innych :

- wstęp;
- problemy;
- ćwiczenia wzmacniające połączenie i skorelowanie środków wyrazu - słowa, gestu, doboru i noszenia kostiumu, ruchu;
- warsztaty z zakresu świadomego kształtowania wizerunku – każdy określa swój wizerunek marzeń, do którego dąży, ale wciąż z różnych przyczyn nie potrafi go zrealizować. Podajemy przyczyny niemożności zrealizowania wizerunku marzeń. Budujemy wizerunek marzeń;
- hermetyczna mentalność zawodowa oraz osobista;

twórcze myślenie, wizualizacja, a kreatywność:

- wstęp;
- ćwiczenia uruchamiające wyobraźnię oraz zdolność korzystania z marzeń;
- warsztaty – tworzenie ze znanych elementów nowej jakości;
- warsztaty – „marzenia na wyciągnięcie ręki” - urzeczywistnianie pomysłu;
- ćwiczenia kształtujące nawyk korzystania z wyobraźni;
- ćwiczenia przekształcające myśl w formę;
- ćwiczenia wizualizacji nie tylko w obrębie projekcji obrazu;

kreatywność w grupie – korzystne skorelowanie różnych postaw w dążeniu do wspólnego celu:

- warsztaty – etap pierwszy: rozdział ról - realista, marzyciel, krytyk, recenzent; etap drugi: realizacja „mini projektu”;
- wypalenie zawodowe;
- komunikacja, relacje w grupie, a wspólne dobro zawodowe;

kształtowanie przestrzeni wokół siebie, w pracy i w domu:

- warsztaty - określamy elementy przedstawienia teatralnego z zakresu przestrzeni scenicznej, scenografii, plastyki obrazu, akustyki, muzyki, światła, najbardziej nas przekonujące, inspirujące, poruszające wyobraźnię, wywołujące emocje. Transponujemy metafizykę świata scenicznego, inspiracje z niego wypływające na konkretną przestrzeń naszej codzienności.
- bariery rzeczywiste i nierzeczywiste;
- przekraczanie barier mentalnych, postrzeganie własnych doświadczeń, emocji z innej perspektywy, a spełnienie zawodowe i osobiste:
 - wstęp;
 - laboratorium – na bazie danego tekstu lub fragmentu filmu, tworzymy nowe wątki, rozwiązania; budujemy oryginalne scenariusze; wcielamy się w role, próbujemy utożsamiać się z bohaterami, zrozumieć ich intencje.
 - Tworzymy portrety psychofizyczne postaci. Analizujemy różne postawy życiowe; przyglądamy się racjom jednostkowym; odkrywamy odmienne poglądy; badamy sytuacje, w których znajdują się postaci.
 - Poprzez taki proces uczymy się tolerancji, przełamywania barier mentalnych opierających się głównie na negatywnych doświadczeniach lub schematycznym myśleniu.

- Możemy oglądać własny światopogląd, lęki, zahamowania z innej perspektywy;

odwaga, samowzmocnienie, a samoograniczenie;

- metody relaksacyjne, smakowanie życia, a wytęszanie sobie przyjemnych zadań;
- wzrost efektywności w pracy poprzez planowanie zadań oraz czerpanie energii z pasjonujących działań;
- każda chwila maksymalną przyjemnością, a medialne wyobrażenie o szczęściu;

najmniejsza zmiana - korzyścią w kształtowaniu naszego rozwoju, samopoczucia, relacji z innymi:

- warsztaty - określamy działanie, czynność w pracy lub poza nią, pasję, hobby, które chcielibyśmy realizować, a z jakich względów, dla nas oczywistych, nie możemy.
- Znajdujemy możliwości realizacji danego działania; badamy jego wpływ na rozwój naszej osobowości;

efektywność indywidualna, a praca w zespole:

- ćwiczenia - „granie do jednej bramki”- budujące satysfakcję i spełnienie zawodowe we współpracy, a stymulujące rywalizację.
- zdolności przywódcze, kierowanie zespołem - predyspozycje, a umiejętności:
- warsztaty - wyobrażamy sobie na czym polega funkcja reżysera, reżyserujemy scenę, wyznaczamy role reżysera i aktorów. Transponujemy etapy procesu reżyserii, między innymi: analiza tekstu, ustalenie intencji, sposób interpretacji, środki wyrazu, sytuacje, ruch, na etapy procesu kierowania i komunikowania się z zespołem;

sukces - wypadkową wiedzy, umiejętności oraz image'u.

Chciałabym podkreślić, iż mogę tworzyć nowe moduły, dopasowywać je i przekształcać indywidualnie do potrzeb osoby lub grupy. Trening, coaching w zależności od profilu szkolenia oraz doboru modułów, może trwać dwa lub kilka dni w cyklach ośmiogodzinnych lub sześciogodzinnych. Jednak czas trwania oraz forma zajęć powinny być elastyczne wobec profilu szkolenia. Fundament szkoleń bowiem stanowią niezwykle mnie inspirujące i budujące spotkania z ludźmi, ludźmi, których pragnę odkrywać dla nich samych oraz wspierać w drodze ku realizacji celów i marzeń.

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	1 353,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	0,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

Klientów indywidualnych prosimy o kontakt z Centrum Innowacji ProLearning, w celu uzyskania bieżącego harmonogramu szkolenia. Istnieje możliwość dostosowania się pod preferencje terminowe Klienta.

Adres

Jana Matejki 62
Poznań
woj. wielkopolskie

Kontakt



Magdalena Płachytka

E-mail marketing@prolearning.pl

Telefon +48 508 913 532