REZYLIENTNE PRZYWÓDZTWO

W RAMACH REALIZACJI
SZKOLENIA ZAMKNIĘTEGO

CSK PARTNER

Warszawa, 17 listopada 2023r.

OFERTA DEDYKOWANA

Przedstawiamy sylwetkę Trenerki i rekomendacje dot. szkolenia z zakresu **Rezylientnego przywództwa** przygotowanego przez Agnieszkę Michalską - Rechowicz.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi propozycjami szkoleń.

O NAS

01

CSK PARTNER to polska firma
szkoleniowo – doradcza, obecna na rynku
od 2013r.

02

CSK PARTNER to młody zespół,
gwarantujący stu procentowe zaangażowanie

03

CSK PARTNER to uczciwość biznesowa, uczynność
w obsłudze Klienta,
fachowość w szkoleniach

04

Dokładamy najwyższych starań, by zapewnić naszym Kontrahentom wysoki poziom merytoryczny organizowanych szkoleń, rzetelną wiedzę ekspercką, aktualność przekazywanych treści, atrakcyjną formę oraz dyspozycyjność i dokładność naszych konsultantów.

05

Do współpracy w ramach prowadzenia szkoleń zapraszamy wybitnych Trenerów i Ekspertów

06

Dzięki współpracy z Ekspertami i Trenerami posiadającymi unikalną wiedzę, doświadczenie i umiejętności w swojej dziedzinie, podnosimy kompetencje szkolonych kadr, gwarantujemy maksymalną satysfakcję i osiągnięcie założonego efektu biznesowego w przyszłości

07

Współpracujemy z takimi specjalistami jak: nauczyciele akademiccy (Profesorowie, Doktorzy), Pracownicy Organów Kontrolnych (PIP), Pracownicy Ministerstw, Trenerzy rozwoju osobistego i zawodowego, , Certyfikowani Coachowie, Radcowie Prawni, Inżynierowie – praktycy, Pracownicy Organów Kontrolnych ZUS, Pracownicy Organów Kontrolnych ITD, Biegli sądowi, Konsultanci, Doradcy,
Pracownicy Organów Kontrolnych US, Adwokaci, Sędziowie, Konsultanci ds. rynków zagranicznych

ZAUFALI NAM

O sukcesie firmy i jakości oferowanych przez nią usług najlepiej świadczą zadowoleni Klienci, a szczególnie tacy, którzy wracają.

LISTY REFERENCYJNE

★★★★★

CSK PARTNER może poszczycić się listami referencyjnymi oraz pochlebnymi opiniami od wielu firm oraz instytucji publicznych. Poznaj referencje i opinie CSK PARTNER na temat naszych trenerów i szkoleń.

LIDER BUDUJĄCY ODPORNY ZESPÓŁ

JAK BUDOWAĆ WŁASNĄ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ ORAZ ZARZĄDZAĆ ODPORNOŚCIĄ ZESPOŁU PRACOWNIKÓW?

REZYLIENTNE PRZYWÓDZTWO

O szkoleniu

Odporność Psychiczna (inaczej REZYLIENCJA) determinuje to, na ile skutecznie radzimy sobie z wyzwaniami, stresorami oraz presją, niezależnie od okoliczności.

Zapraszamy na szkolenie **z zakresu rezylientnego przywództwa**, warsztaty, na których jako lider zespołu **poznasz i wzmocnisz nie tylko własną odporność psychiczną,** ale nauczysz się również tego, **jak zarządzać odpornością swoich podwładnych.** Rezyliencja to nic innego jak umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i doświadczeniami, to siła charakteru i umysłu, która pozwala właściwie reagować na przeciwności i napotykane wyzwania. **Rozwiń swoje umiejętności przywódcze jako lider budujący odporny zespół.**

1

TRENER

2

DNI SZKOLENIOWE

*OPCJA DOSTĘPNA PRZY ZAKUPIE SZKOLENIA Z TESTAMI

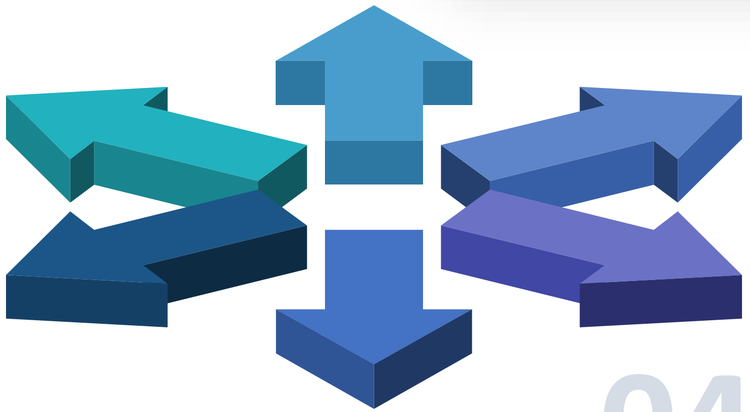
CELE SZKOLENIOWE

Jeżeli chcesz:

01 Efektywniej radzić sobie ze **STRESEM WŁASNYM I ZESPOŁU PRACOWNIKÓW**

02 Poznać koncepcję **BUDOWANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ swojej i Pracowników** oraz przygotować plan wdrożenia **BUDOWY ODPORNEGO ZESPOŁU**

03 Utrzymywać **WŁASNĄ ENERGIĘ I POZYTYWNE NASTAWIENIE ZESPOŁU** w działaniu mimo przeciwności



04 Postawić w zarządzaniu na:
- **ZAUFANIE** w oparciu o metody pracy P. Lencioniego
- **BEZPIECZEŃSTWO PSYCHOLOGICZNE**
- **BUDOWANIE ZAANGAŻOWANIA Pracowniów**
- **SZCZERY FEEDBACK** ZGODNIE Z NON-VIOLENT COMMUNICATION M. ROSENBERGA
- **ODWAGĘ W PRZYWÓDZTWIE** (na podstawie „Daring to lead” Brene Brown

06 Nauczyć siebie i podwładnych **PODCHODZIĆ DO PROBLEMÓW Z DYSTANSEM** i pomniejszać „krąg zmartwień”

07 **ZMIERZYĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ** (za pomocą kwestionariusza MTQ48, pierwszego uznanego na świecie narzędzia do mierzenia siły i odporności*)

WEŹ UDZIAŁ W TRENINGU

*OPCJA DOSTĘPNA PRZY ZAKUPIE SZKOLENIA Z TESTAMI

PROGRAM SZKOLENIA

I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1. Czym jest odporność psychiczna
– dlaczego jest tak ważna, skąd się bierze i na co wpływa
2. Odporność psychiczna a stres
– rola odporności psychicznej w zarządzaniu stresem

II FUNDAMENTY REZYLIENTNEGO PRZYWÓDZTWA – MODEL ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – KONCEPCJA 4 C

– Omówienie komponentów odporności psychicznej
– uświadomienie Uczestnikom jaką mają odporność w czterech obszarach:

1. Strategie zarządzania emocjami i stresem – CZYLI UMIEJĘTNOŚĆ ZACHOWANIA KONTROLI oraz WZMACNIANIA POCZUCIA WPŁYWU na siebie, swoje środowisko i otoczenie, jak nie ulegać frustracji (Control)
2. Budowanie ZAANGAŻOWANIA i ODPOWIEDZIALNOŚCI, czyli umiejętność mobilizowania się do wysiłku, pokonywanie blokad i wewnętrznych oporów w obliczu przeszkód i trudności (Commitment**)**
3. Gotowość do podejmowania nowych działań i otwartości na WYZWANIA, czyli umiejętność radzenia sobie ze zmianami, podejmowanie ryzyka i decyzji (Challenge)
4. Wiara we własne możliwości, czyli POCZUCIE PEWNOŚCI SIEBIE, znajomość swoich zasobów: silnych i słabych stron, asertywność w relacjach międzyludzkich (Confidence)
5. INDYWIDUALNY POMIAR WŁASNEJ ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ za pomocą kwestionariusza Mental Tougness (MTQ48)*

*OPCJA DOSTĘPNA PRZY ZAKUPIE SZKOLENIA Z TESTAMI

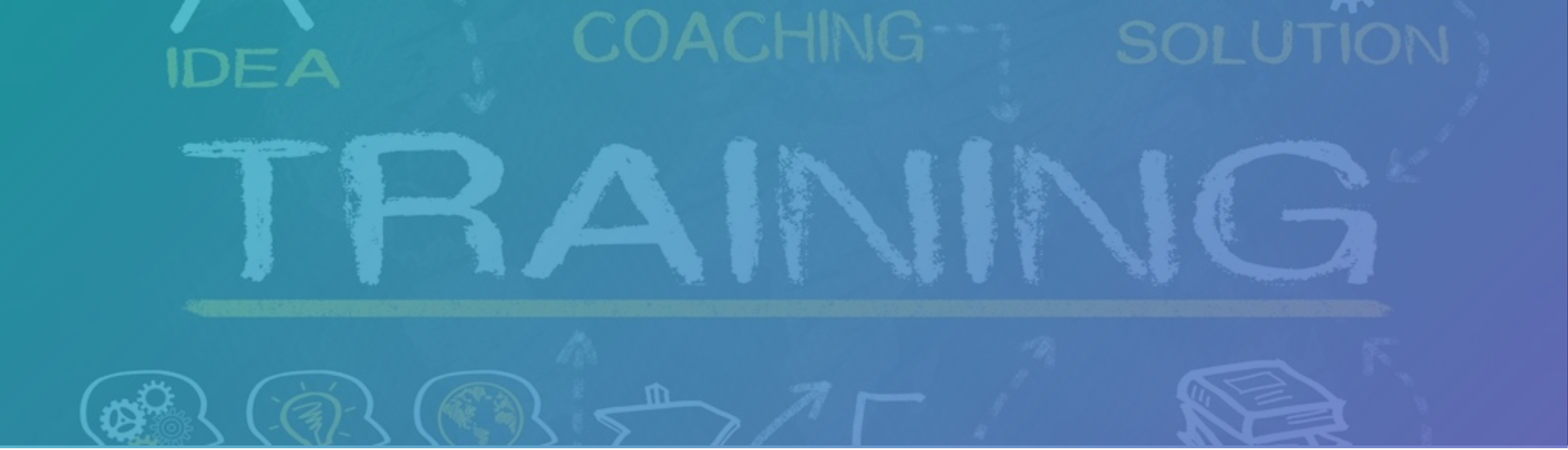
PROGRAM SZKOLENIA

III INDYWIDUALNY POTENCJAŁ jako REZYLIENTNEGO LIDERA – NARZĘDZIA BUDUJĄCE ODPORNY ZESPÓŁ

1. Motywacyjna komunikacja lidera
– trening umiejętności zadawania pytań budujących odwagę, sprawczość i chęć podejmowania (model feedforward)
– trening umiejętności używania języka performatywnego budującego postawę „dam radę”/ zrobię (26 zwrotów drabiny pozytywnego myślenia)
– trening delegowania odpornych celów (model psychologii pozytywnej)
– trening umiejętności wyrażania uznania (model ZED)
2. PoMOCna komunikacja
– trening wspierania pracowników w radzeniu sobie z porażkami, trudnymi sytuacjami oraz codziennym stresem (model GROW)
3. ODWAGA W PRZYWÓDZTWIE
– Jak budować zaufanie w przywództwie w 7 krokach na podstawie „Daring to lead” Brene Brown
4. OTWARTA I SZCZERA KOMUNIKACJA
– Szczere rozmowy w oparciu o feedback zgodnie z Non-Violent Communication M. Rosenberga
5. ZAUFANIE JAKO FUNDAMENT ROZWOJU EFEKTYWNYCH ORGANIZACJI
– Czym jest zaufanie w zespole i jak budować w zespołach?
– Analiza, diagnoza i budowanie na podstawie pięciu kluczowych elementów efektywnej pracy zespołowej wg. P. Lencioniego
Zaufanie, Konstruktywny konflikt + szczery feedback, Zaangażowanie, Osobista odpowiedzialność, Dbałość o wyniki

IV INDYWIDUALNY ROZWÓJ REZYLIENTNEGO LIDERA

1. Studium przypadku Uczestników – opracowanie dodatkowych praktyk budowania odpornego zespołu poprzez zgłaszane case’y przez Uczestników – analiza trudnych sytuacji i pracowników (wsparcie Trenera i wsparcie grupowe jak działać, co poprawić)
2. Plan wdrożenia budowy odpornego zespołu i promowania kultury odporności



METODY PROWADZENIA SZKOLENIA

Wstęp – to omówienie koncepcji i modelu odporności na stres z wielu punktów widzenia – naukowego jak i osobistego.
Metody wyszczególnione: mini wykład, omówienie doświadczeń Uczestników, dyskusja moderowana

Omówienie raportów pomiaru własnej odporności psychicznej za pomocą kwestionariusza MTQ48 – przed spotkaniem wszyscy Uczestnicy otrzymają na adres mailowy indywidualny link do wykonania autodiagnozy online za pomocą testu Mental Tougness (MTQ48) (badanie on-line zajmuje około 15 minut).*OPCJA DOSTĘPNA PRZY ZAKUPIE SZKOLENIA Z TESTAMI

Przygotowanie planu rozwijania odporności psychicznej
Metody wyszczególnione: mini wykład, omówienie doświadczeń Uczestników, dyskusja moderowana

TRENER

Zajęcia zostaną poprowadzone przez Trenera

Agnieszka Michalska Rechowicz

Certyfikowany Trener odporności psychicznej (MTQ48), **Coach (ICC)** oraz Praktyk Szkoleń i Rozwoju **(CIPD/ POY/ HAS)**. Od 20 lat wspiera Klientów w zmianie oraz codziennym zarządzaniu sobą i zespołem. Pracuje z liderami, specjalistami i przedsiębiorcami m.in. w Polsce, Wielkiej Brytanii, Austrii i Kostaryce.
Od ponad 15 lat współpracuje jako **Wykładowca m.in. z South Bank University w Londynie, Wyższą Szkołą Bankową w Poznaniu oraz Akademią Biznesu w Dąbrowie Górniczej**.
Specjalizacja trenerska to kompetencje miękkie: efektywność osobista, wellbeing i profilaktyka stresu, oceny pracownicze, rozwój i szkolenia, zarządzanie zespołem, kultura organizacyjna, Train the Trainer, mentoring oraz umiejętności coachingowe w biznesie.
Certyfikowany trener Coaching Clinic® – międzynarodowego szkolenia dla menedżerów i liderów w zakresie wykorzystywania umiejętności coachingowych w biznesie. Jako certyfikowany coach pracuje zarówno w obszarze biznesowym jak i życiowym.
Inspiracją dla tworzenia doświadczeń rozwojowych są jej mentorzy oraz własne doświadczenia – gdyż dla niej samej kiedyś wyzwaniem była zmiana nawyków zarządzania sobą, w szczególności równowagi życiowej.
Dziś dzieli się pasją do zdrowego stylu życia i pracy. W swoim portolio posiada doświadczenie realizacji kompleksowych programów wellbeing w Natura Residence**** i luksusowym hotelu na Kostaryce (The Retreat Costa Rica), gdzie prowadziła sesje relaksacji oraz sesje rozwojowe Life Coaching dla klientów poszukujących spokoju, witalności i równowagi życiowej.
Prowadzi autorskie projekty z zarządzania stresem i regularnie zasiada jako Gość audycji radiowych o spokoju i wydarzeń o sile wewnętrznej.
Klienci zwykle doceniają jej know-how, umiejętności słuchania, spokój i łagodne z zarazem konkretne podejście w planowaniu zmian.

REFRENCJE TRENERA

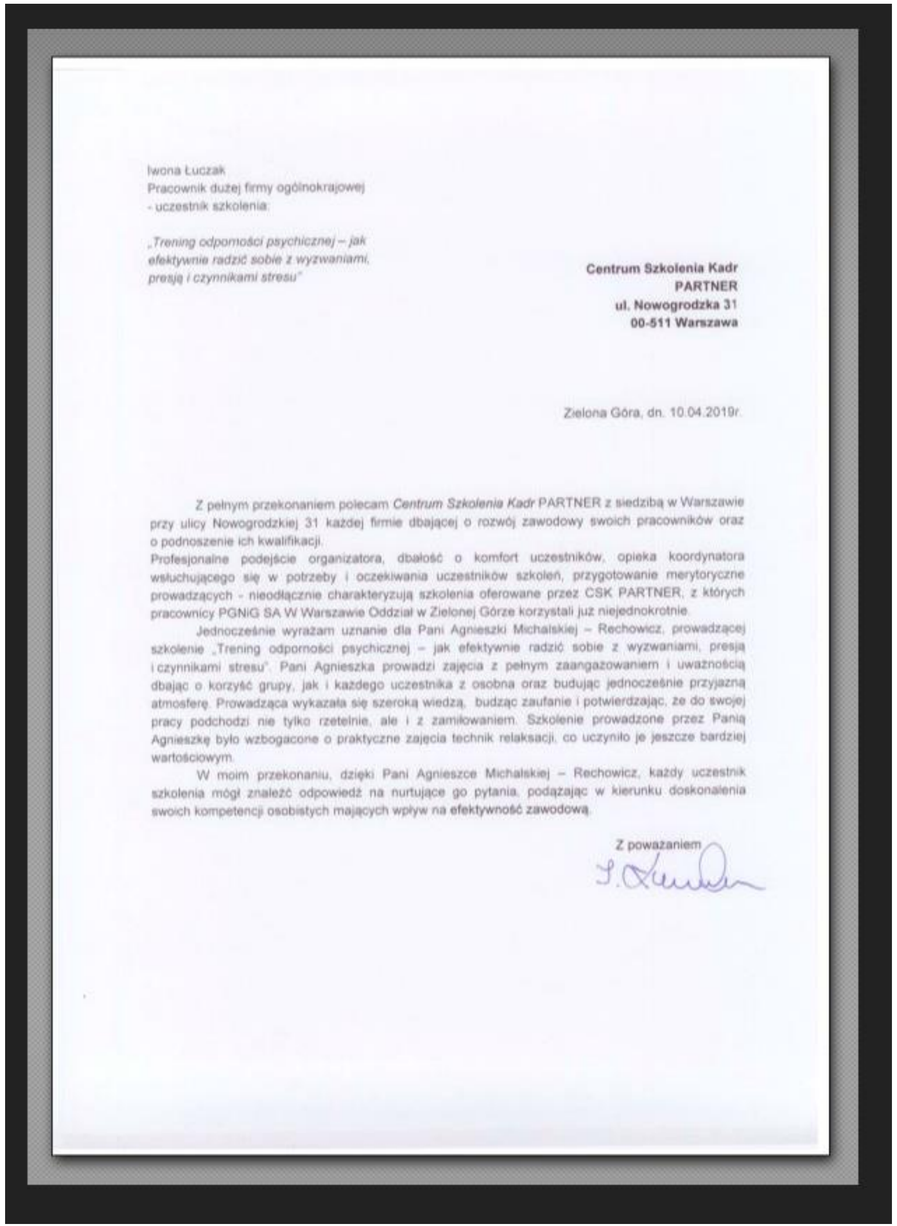
P r z e d s t a w i a m y o p i n i e o s z k o l e n i u P r e l e g e n t a

Bardzo dobre szkolenie. Agnieszka to praktyk tematyki. Bardzo dużo pracy z umysłem i ciałem. Przyjemna atmosfera podczas szkolenia. Szkolenie warte swojej ceny. Dużo uwag o asertywności i stawianiu granic.

Rafał
Nestle

Szkolenie przygotowane i przeprowadzone bardzo rzeczowo. Bardzo dużo praktyki. Mnóstwo wskazówek jak postępować po szkoleniu. Niesamowitym atutem jest działanie na własnych przykładach.

Piotr
Kierownik, Sun Chemical



Iwona Łuczak
Pracownik dużej firmy ogólnokrajowej
- uczestnik szkolenia

„Trening odporności psychicznej – jak efektywnie radzić sobie z wyzwaniami, presją i czynnikami stresu"

Centrum Szkolenia Kadr
PARTNER
ul. Nowogrodzka 31
00-511 Warszawa

Zielona Góra, dn. 10.04.2019r.

Z pełnym przekonaniem polecam *Centrum Szkolenia Kadr* PARTNER z siedzibą w Warszawie przy ulicy Nowogrodzkiej 31 każdej firmie dbającej o rozwój zawodowy swoich pracowników oraz o podnoszenie ich kwalifikacji.
Profesjonalne podejście organizatora, dbałość o komfort uczestników, opieka koordynatora wsłuchującego się w potrzeby i oczekiwania uczestników szkoleń, przygotowanie merytoryczne prowadzących - nieodłącznie charakteryzują szkolenia oferowane przez CSK PARTNER, z których pracownicy PGNiG SA W Warszawie Oddział w Zielonej Górze korzystali już niejednokrotnie.

Jednocześnie wyrażam uznanie dla Pani Agnieszki Michalskiej – Rechowicz, prowadzącej szkolenie „Trening odporności psychicznej – jak efektywnie radzić sobie z wyzwaniami, presją i czynnikami stresu". Pani Agnieszka prowadzi zajęcia z pełnym zaangażowaniem i uważnością dbając o korzyść grupy, jak i każdego uczestnika z osobna oraz budując jednocześnie przyjazną atmosferę. Prowadząca wykazała się szeroką wiedzą, budząc zaufanie i potwierdzając, że do swojej pracy podchodzi nie tylko rzetelnie, ale i z zamiłowaniem. Szkolenie prowadzone przez Panią Agnieszkę było wzbogacone o praktyczne zajęcia technik relaksacji, co uczyniło je jeszcze bardziej wartościowym.

W moim przekonaniu, dzięki Pani Agnieszce Michalskiej – Rechowicz, każdy uczestnik szkolenia mógł znaleźć odpowiedź na nurtujące go pytania, podążając w kierunku doskonalenia swoich kompetencji osobistych mających wpływ na efektywność zawodową.

Z poważaniem

SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

CENA SZKOLENIA[*opcja szkolenia bez testów]**:** 8 900,00 zł netto

W CENIE UWZGLĘDNIONO:

- ✓ udział w szkoleniu (2 dni szkolenia, po 8h dydaktycznych zajęć /dzień; 1h dydaktyczna = 45 min)
- ✓ badanie potrzeb szkoleniowych
- ✓ materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika
- ✓ certyfikat ukończenia szkolenia dla każdego Uczestnika
- ✓ dojazd i noclegi Trenera

LICZEBNOŚĆ GRUPY: do 14 osób

TERMIN: do ustalenia

MIEJSCE: siedziba firmy

Uwagi: Dodatkowo Zamawiający szkolenie zobowiązany jest zapewnić salę konferencyjną z wyposażeniem (rzutnik, flipchart, ekran).
Ważność oferty: 90 dni
***Koszt testów:** 175 zł netto / osoba

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

Mam nadzieję, że oferta spełni Państwa oczekiwania.

Pozostaję do dyspozycji,
Katarzyna Wesołowska

CSK PARTNER