

# OFERTA WSPÓŁPRACY

W RAMACH REALIZACJI  
CYKLU SZKOLEŃ ZAMKNIĘTYCH

Warszawa, 13 listopada 2023r.

## OFERTA DEDYKOWANA

Przedstawiamy ofertę szkolenia  
ZARZĄDZANIE ZMIANĄ  
I NIEPEWNOŚCIĄ  
dla Managerów prowadzonego  
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.

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.

02

CSK PARTNER to młody zespół, gwarantujący stu procentowe zaangażowanie

05

Do współpracy w ramach prowadzenia szkoleń zapraszamy wybitnych Trenerów i Ekspertów

03

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

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

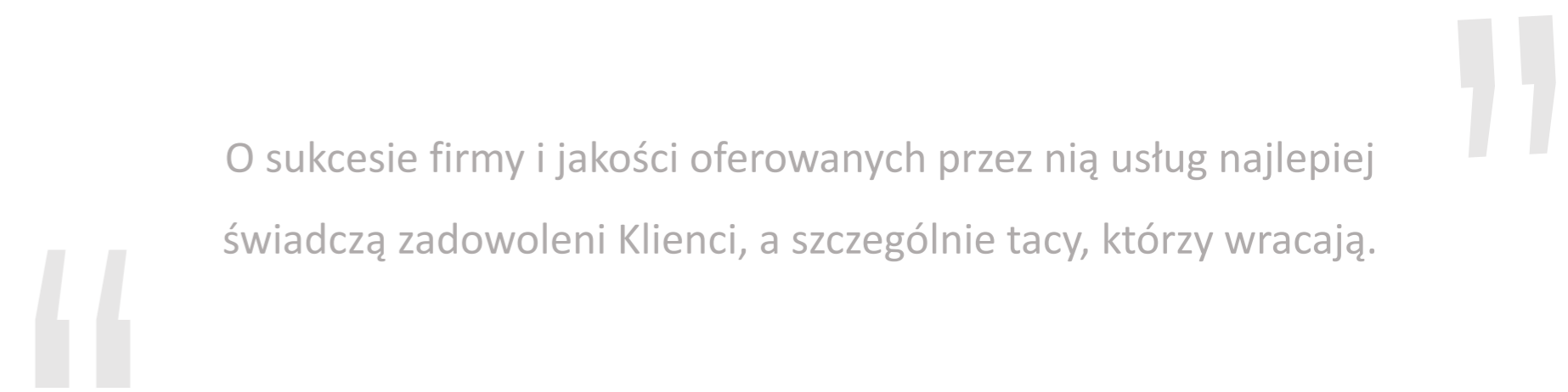
07

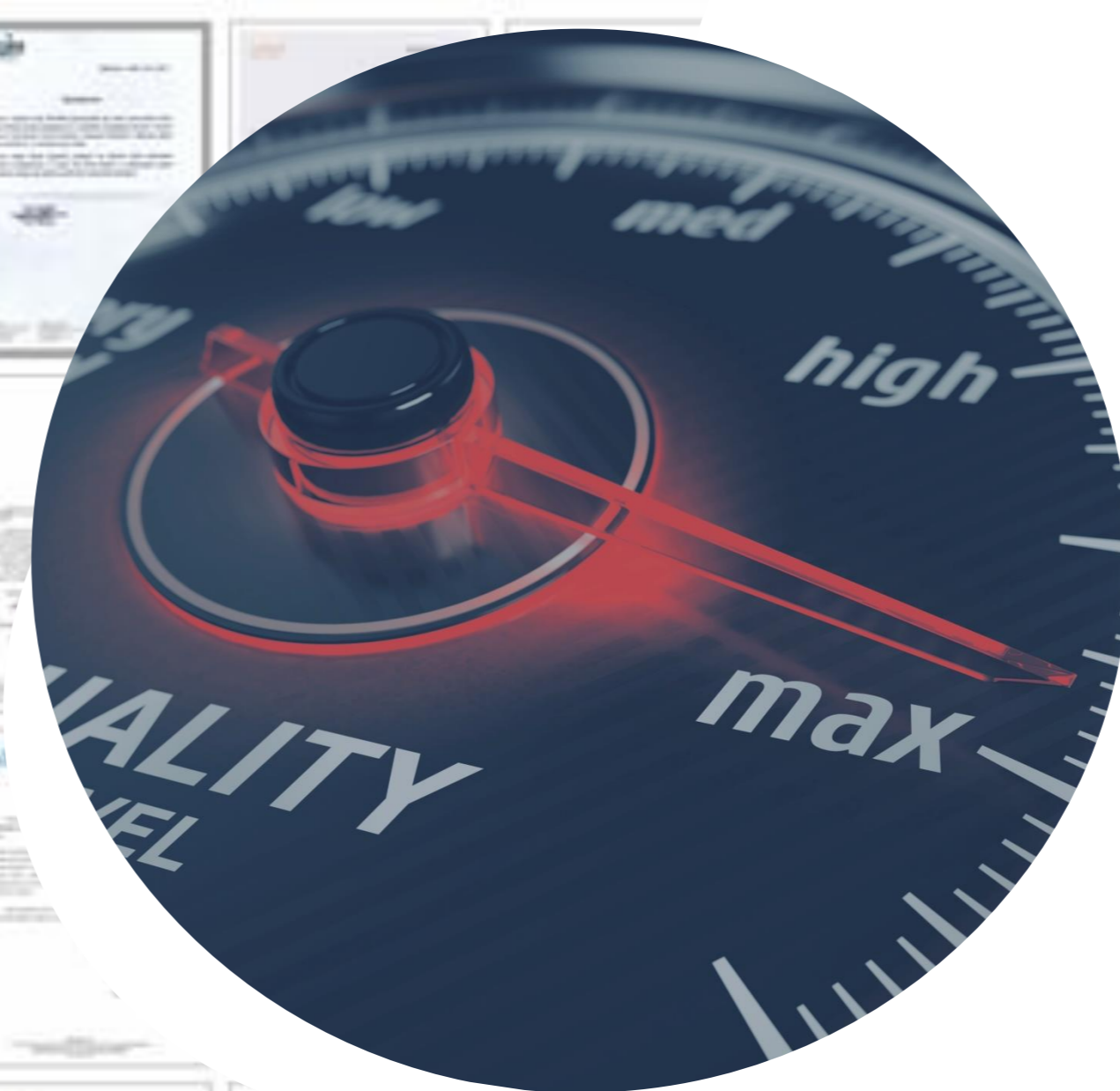
Współpracujemy z takimi specjalistami jak: nauczyciele akademicy (Profesorowie, Doktorzy), Pracownicy Organów Kontrolnych (PIP), Pracownicy Ministerstw, Trenerzy rozwoju osobistego i zawodowego, Certyfikowani Coachowie, Radcowie Prawni, Inżynierowie – praktycy, Pracownicy Organów Kontrolnych ZUS, Pracownicy 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.

# ZARZĄDZANIE ZMIANĄ I NIEPEWNOŚCIĄ

## WARSZTAT DLA MANAGERÓW

### O szkoleniu

#### Cele:

- Zrozumienie mechanizmów i procesu zmiany
- Zrozumienie własnych reakcji na zmianę w celu podejmowania konstruktywnych zachowań w sytuacji zmiany - budowanie pozytywnego nastawienia do zmiany
- Zrozumienie siebie w zmianie – mój unikalny wkład w zespół w sytuacji zmiany
- Rozwój umiejętności wspierania innych w procesie zmiany poprzez komunikowanie zmiany
- Poznanie głównych zasad wdrażania procesu zmiany
- Rozwój umiejętności zarządzania wybranymi elementami procesu zmiany
- Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami w zmianie



1

EKSPERT



2

DNI SZKOLENIOWE



# ZARZĄDZANIE ZMIANĄ I NIEPEWNOŚCIĄ

## WARSZTAT DLA MANAGERÓW

### O szkoleniu

#### Uczestnicy podczas zajęć:

- Są inspirowani przez trenera oraz innych uczestników (przykłady, rzeczywiste sytuacje, interaktywne prezentacje)
- Doświadczają realnych sytuacji zmiany w ćwiczeniach symulacyjnych
- Uczą się analizować proces zmian w 3 wymiarach: indywidualnym i zespołowym
- Mają możliwość do diagnozy osobistych reakcji na zachodzące zmiany
- Uczą się rozpoznawania faz zmiany w ćwiczeniach
- Ćwiczą umiejętności angażowania i przeprowadzania innych przez zmianę
- Poznają proces wspierania innych w zmianie
- Planują wdrożenie osobistego planu działania przy pomocy praktycznych narzędzi jako kontynuacja rozwoju po szkoleniu.



1

EKSPERT



2

DNI SZKOLENIOWE



# PROGRAM SZKOLENIA

I

## WSTĘP DO ZMIANY - SELF AWARENESS & PRACTICAL EXERCISING

- Ja w zmianie – ile we mnie Nos, Pędziowiatr, Zastałek i Bojek (postacie z KTO ZABRAŁ MÓJ SER)
- Jak przechodzimy zmiany - zrozumienie mechanizmów i znaczenia procesu zmiany (psychologia zmiany – krzywa zmiany)
- Dlaczego boimy się zmian?

II

## POSTAWY I GOTOWOŚĆ WOBEC ZMIAN - SELF AWARENESS & INTERPERSONAL SAVVY

- Postawy wobec zmiany (umysł nastawiony na trwałość i umysł nastawiony na rozwój) i jak sprawiać, aby ludzie byli bardziej otwarci na zmiany
- Kreowanie i promowanie kultury zmian w organizacji (model GROW, pytania ciekawego/uczącego się - zachęcanie pracowników do inicjowania i przeprowadzenia zmian)
- Perspektywa OD i DO

III

## ZARZĄDZANIE SOBĄ W ZMIANIE – SELF AWARENESS & CHANGE MANAGEMENT

- Praca indywidualna dotycząca zmian z własnej przeszłości lub organizacji
- Wspólna analiza doświadczenia zmiany - poziom kreowania zmiany
- Fazy przechodzenia przez koło zmiany: Zaprzeczanie, Gniew/Opór, Działanie/Eksperymentowanie, Akceptacja/Zaangażowanie
- Usprawnienie procesu przechodzenia przez zmianę – „jak wspierać siebie w sytuacji zmiany”



# PROGRAM SZKOLENIA

## IV

### NARZĘDZIA - INTERPERSONAL SAVVY, PRACTICAL EXERCISING & CHANGE MANAGEMENT

- Metody przeprowadzania innych przez zmianę – koło wpływu, rama celu/ problemu (przypomnienie), analiza pola sił, algorytm trudnej decyzji, model ZGODA
- Wsparcie siebie i innych w zmianie – radzenie sobie z trudnymi emocjami i oporem

## V

### KOMUNIKACJA W ZMIANIE – JAK ROZMAWIAĆ O ZMIANIE?

- Komunikacja w zmianie
- Budowanie dwustronnej komunikacji w procesie zmian
- Błędy komunikacyjne w procesie zmiany
- Struktura rozmów – docenienie, uczenie się, opór

Tu wykorzystamy grę Otwarte Karty, która jako narzędzie oraz metodyka ułatwiająca TRENING KOMUNIKACJI ZORIENTOWANEJ NA WSPÓŁPRACĘ oraz tworzenie skutecznych, otwartych na współpracę zespołów. Zestaw kart z frazami zaczerpniętymi z życia pomaga wprowadzać zmiany do zespołów, które już ze sobą długo współpracują.



IDEA

COACHING

SOLUTION

# TRAINING

## METODY PROWADZENIA MODUŁU I



Krótkie wykłady wprowadzające



Analiza konkretnych sytuacji i przypadków



Zadania pre i post work: dedykowana książka i film dokumentalny



Case studies, zadania rozwojowe w parach (sparing partnerzy)



Dyskusja moderowana, autodiagnoza oraz rozwojowe informacje zwrotne

# 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.



# REFERENCJE

Przedstawiamy listy referencyjne Prelegenta



# REFERENCJE TRENERA

Przedstawiamy opinie o szkoleniu Prelegenta



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

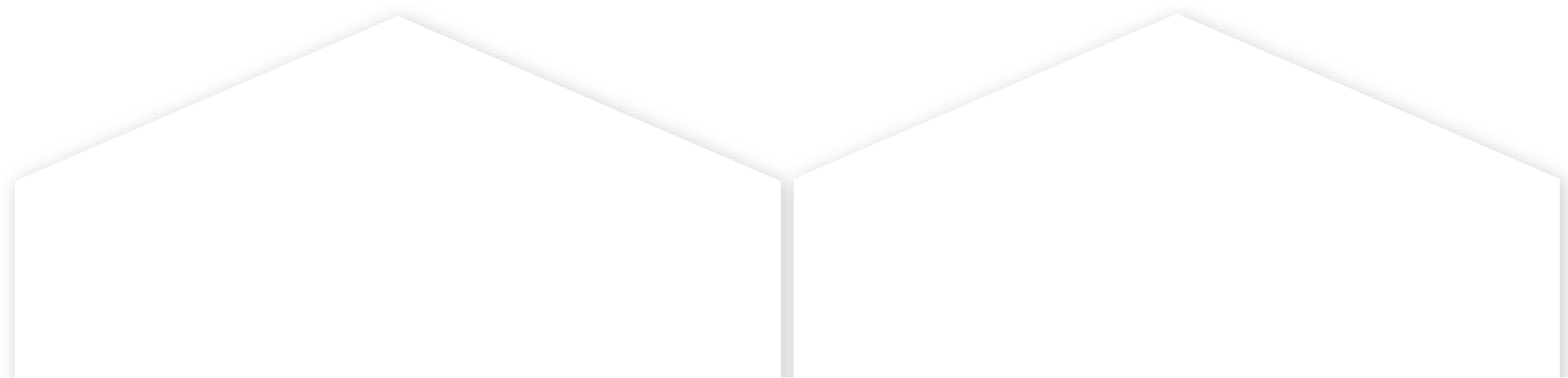


Szkolenie przygotowane i przeprowadzone bardzo rzeczowo. Bardzo dużo praktyki. Mnóstwo wskazówek jak postępować po szkoleniu. Niesamowitym atutem jest działanie na własnych przykładach.

**Piotr**  
Kierownik, Sun Chemical


# REFERENCJE TRENERA

Przedstawiamy listy referencyjne Prelegenta



Agnieszka Michalska - Rechowicz jest profesjonalistką w pełnym tego słowa znaczeniu. W trakcie sesji, które okazały się dość trudne emocjonalnie, była w stanie wniknąć głęboko w zakorzenione trudności i poprowadzić klienta zgodnie z oczekiwaniami. Czego efektem jest zmiana postawy klienta, zwiększenie umiejętności budowania relacji, komunikowania tego, co ważne oraz udzielania informacji zwrotnej.

Biorąc pod uwagę wysoką jakość współpracy, kompetencje coach'a i osiągnięte cele polecamy Agnieszką Michalską – Rechowicz SEDNA CONSULTING jako profesjonalnego partnera w projektach rozwojowych.



# SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE



**CENA SZKOLENIA ZAMKNIĘTEGO:** 8 900,00 zł + 23% VAT



**W CENIE SZKOLENIA ZAMKNIĘTEGO UWZGLĘDNIONO:**

- ✓ 16h dydaktycznych szkolenia (1h dydaktyczna to 45min.)
- ✓ materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika
- ✓ certyfikat ukończenia szkolenia dla każdego uczestnika
- ✓ badanie potrzeb szkoleniowych
- ✓ dojazd i nocleg Trenerki



**LICZEBNOŚĆ GRUPY:** 14 Uczestników

**TERMIN:** do ustalenia

**MIEJSCE:** siedziba firmy



**WAŻNE:** Zamawiający szkolenie zobowiązany jest zapewnić salę konferencyjną (ok. 70m<sup>2</sup>) wraz z wyposażeniem (rzutnik, flipchart, ekran) we własnym zakresie.

**WAŻNOŚĆ OFERTY:** 90 dni

# Skontaktuj się ze swoim Opiekunem



**MONIKA KOWALSKA**

Koordinator ds. obsługi Kluczowych Klientów

---



**E-MAIL**

Monika.k@csk-partner.com

---



**NUMER TEL. KOM.**

697 830 966

---



DZIĘKUJEMY  
ZA UWAGĘ

Mam nadzieję, że oferta spełni Państwa oczekiwania  
i będziemy mogli podjąć współpracę.

Pozostaję do dyspozycji,  
Monika Kowalska

CSK  PARTNER