



COACHING
4 RESULTS

OFERTA PROGRAMÓW ROZWOJOWYCH

2023/24





JAK PODCHODZIMY DO ROZWOJU?

Patrzymy całościowo i długoterminowo - nasze programy służą osiągnięciu rezultatów w zrównoważony sposób. Ludzi traktujemy po ludzku i rozumiemy ich naturę. Dlatego nasza oferta opiera się na "4 R".



"4 R" NASZEJ OFERTY



■ R JAK... Rezultaty

■ R JAK... Równowaga

■ R JAK... Rozwój

■ R JAK... Radość



COACHING
4 RESULTS

OBSZAR "REZULTATY" TO OFERTA WSPIERAJĄCA ROZWÓJ KOMPETENCJI SŁUŻĄCYCH KONKRETNYM EFEKTOM BIZNESOWYM:

- komunikacja, asertywność i współpraca - służy osiągnięciu wyników w zespole i z klientami wewnętrznymi czy zewnętrznymi;
- zarządzanie zespołem - służy osiągnięciu wyników poprzez innych;
- kreatywność i design thinking - służy wypracowywaniu najlepszych odpowiedzi na pojawiające się wyzwania.

OFERTA W OBSZARZE "REZULTATY"

KOMUNIKACJA / ASERTYWNOŚĆ

WSPÓŁPRACA

ZARZĄDZANIE ZESPOŁEM

KREATYWNOŚĆ I DESIGN THINKING

SZKOLENIA

- Asertywność w środowisku pracy
- Komunikacja w biznesie
- Feedback & feedforward

- Budowanie zaufania i partnerstwa z interesariuszami

- Akademia Lidera
- Coachingowy styl zarządzania
- Zarządzanie zmianą w zespole

- Kreatywne rozwiązywanie problemów

WARSZTATY

DISC - 4 style komunikacji i współpracy

DISC - zarządzanie zespołem szyte na miarę (warsztat dla Liderów)

Design thinking - znajdź innowacyjne rozwiązanie

COACHING

Program coachingowy w oparciu o narzędzie Talent Insights (DISC + motywatory)

- Warsztaty i team coaching wspierające konstituujące się zespoły lub zespoły w kryzysie

Program rozwoju dla nowych liderów



OBSZAR "ROZWÓJ" TO OFERTA BUDUJĄCA KOMPETENCJE ZARZĄDZANIA KARIERĄ Z WYKORZYSTANIEM WŁASNEGO POTENCJAŁU. Z PUNKTU WIDZENIA ORGANIZACJI ROZWÓJ TYCH KOMPETENCJI WSPIERA INKLUZYWNOŚĆ ORAZ RÓŻNORODNOŚĆ, A TAKŻE ZWIĘKSZA MOTYWACJĘ I SKUTECZNOŚĆ PRACOWNIKÓW.

- Zaprojektuj swoją karierę
- Pewność siebie - inside out

OFERTA W OBSZARZE "ROZWÓJ"

ZAPROJEKTUJ SWOJĄ KARIERĘ

PEWNOŚĆ SIEBIE - INSIDE OUT

WARSZTATY

Cele:

- odkrycie pełni swojego potencjału: pasji, wartości, talentów, umiejętności i preferencji
- określenie celów zawodowych zgodnych ze swoim potencjałem
- zbudowanie planu rozwoju kariery, który przynosi efekty
- odkrycie obszarów do dalszej pracy indywidualnej

Cele:

- określenie czynników wspierających i ograniczających pewność siebie
- poznanie sposobów na rozwój wewnętrznego poczucia pewności siebie
- przećwiczenie zachowań budujących wizerunek pewnego/-ej siebie profesjonalisty/-tki

COACHING

- wsparcie w identyfikacji motywującego celu zawodowego i skutecznych sposobów jego osiągnięcia
- wsparcie w określeniu ścieżki kariery dopasowanej do możliwości firmy i potencjału pracownika
- odkrycie blokad w rozwoju kariery i sposobów ich przezwyciężania

- wsparcie w określeniu czynników wspierających i ograniczających pewność siebie
- zbudowanie motywacji do testowania pewności siebie
- poznanie i wdrożenie zindywidualizowanych sposobów na rozwój wewnętrznego poczucia pewności siebie
- określenie i przećwiczenie zindywidualizowanych zachowań budujących wizerunek pewnego/-ej siebie profesjonalisty/-tki



OBSZAR "RÓWNOWAGA" TO OFERTA WSPIERAJĄCA BUDOWANIE SZEROKO ROZUMIANEGO DOBROSTANU PSYCHICZNEGO. W OBLICZU OBECNYCH WYZWAŃ OBSZAR TEN WYSUWA SIĘ NA PIERWSZY PLAN, JEŚLI CHODZI O ZAPEWNIENIE ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU PRACOWNIKÓW:

- Zarządzanie stresem
- Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu
- Inteligencja emocjonalna



OFERTA W OBSZARZE "RÓWNOWAGA"

ZARZĄDZANIE STRESEM

SZKOLENIA

- zrozumienie istoty reakcji stresowej
- zidentyfikowanie kluczowych stresorów zewnętrznych i wewnętrznych;
- style radzenia sobie ze stresem (test CISS)
- poznanie i przećwiczenie sposobów radzenia sobie ze stresem - top down i bottom-up

PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU

- zdiagnozowanie poziomu własnego wypalenia zawodowego (test LBQ)
- poznanie czynników wpływających i przeciwdziałających wypaleniu zawodowemu
- Job crafting, nadawanie wartości, rozwój optymistycznego nastawienia jako źródła przeciwdziałania wypaleniu

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

- zrozumienie własnych mocnych stron i obszarów do rozwoju w EQ;
- nauka technik rozwoju samoświadomości, samoregulacji i wpływania na innych

WARSZTATY

USPOKÓJ STRES:
warsztat identyfikujący źródła stresu we własnym życiu oraz pozwalający na przećwiczenie zastosowania technik radzenia sobie ze stresem

COACHING

Program coachingowy w oparciu o narzędzie Emotional Quotient lub CISS, wspierający w zidentyfikowaniu obszarów braku równowagi i wprowadzeniu nowych sposobów myślenia i działania - przeciwdziałając wypaleniu, budując lepsze relacje interpersonalne i / lub obniżając odczuwany poziom stresu.



COACHING
4 RESULTS

OBSZAR "RADOŚĆ" TO OFERTA ŁĄCZĄCĄ W SOBIE ELEMENTY REZULTATÓW, ROZWOJU I RÓWNOWAGI. OPIERA SIĘ NA PODWALINACH PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ, KTÓREJ WDROŻENIE W ORGANIZACJACH PRZYNOSI REZULTATY W POSTACI ZWIĘKSZENIA ZAANGAŻOWANIA I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ PRACOWNIKÓW - A W EFEKCIE - LEPSZYCH WYNIKÓW PRACY.

- Rozwiń swoje PQ - zwalcz sabotażystów
- Pozytywne interwencje - czyli jak na co dzień rozwijać dobrostan



OFERTA W OBSZARZE "RADOŚĆ"

PQ - POZYTYWNA INTELIGENCJA - ROZWIŃ 3
KLUCZOWE MIĘŚNIE MENTALNEGO DOBROSTANU

POZYTYWNE INTERWENCJE - CZYLI JAK NA CO DZIEŃ
BUDOWAĆ DOBROSTAN

WYKŁAD

- Mentalny dobrostan - czyli jak rozwijać swoją pozytywną inteligencję (1 - 2 h)
- Wykład poprzedzony kwestionariuszem "saboteur assessment" (jęz. ang.)

WARSZTATY

Rozwiń swoje PQ - zwalcz sabotażystów
Warsztat poprzedzony kwestionariuszem "saboteur assessment"

Warsztat pozwalający doświadczyć działań (i zachęcający do ich codzinnego stosowania), które podnoszą poczucie dobrostanu; pozytywne interwencje to udokumentowane naukowo sposoby rozwijania poczucia szczęścia, zadowolenia i satysfakcji w różnych obszarach życia (m. in. zawodowym jak i prywatnym).

6-TYGODNIOWY PROGRAM COACHINGOWY ZE WSPARCIEM APLIKACJI

Program rozwijający 3 kluczowe mięśnie mentalnego dobrostanu - przy użyciu aplikacji (jęz. ang.) wspierającej w wykonywaniu codziennych ćwiczeń; dostępne wsparcie innych uczestników programu oraz coacha na cotygodniowych spotkaniach