

## Szanowni Państwo,

jak pokazują wyniki badań (w projekcie Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości „Foresight kadr nowoczesnej gospodarki”), zauważalny jest ciągły wzrost znaczenia tzw. kompetencji miękkich. W ciągu najbliższych lat będą w znacznym stopniu wzmacniać i wspierać efektywność wykorzystania nabywanej wiedzy i doświadczenia.

Pracownia Psychologiczna „PUNKTY” realizuje szkolenia i procesy rozwojowe z myślą o Państwa firmie i pracownikach. Dzięki doświadczeniu i zaangażowaniu, nasze działania rozwijają potencjał pracowników, ułatwiają komunikację oraz motywują do realizacji zadań, co przekłada się na wzrost efektywności pracy.

Nasza oferta obejmuje następujące grupy działań:

- konsultacje/wsparcie psychologiczne
- szkolenia
- sesje kreatywne
- coaching
- mediacje
- outplacement/poradnictwo zawodowe (w ramach zwolnień monitorowanych)

W tych trudnych czasach epidemii, podczas której zakłócony zostaje normalny przebieg aktywności, szczególnej uwadze polecamy **indywidualne konsultacje psychologiczne**. Rozmawiamy na tematy ważne dla danej osoby, pomagamy poradzić sobie z emocjami, które bywają obciążające, wpływają negatywnie na relacje z bliskimi, pogarszają stan zdrowia. Pomagamy znaleźć rozwiązania, które poprawią jakość funkcjonowania na co dzień. Opiaramy się na modelu **Terapii Krótkoterminowej Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR)**.

## Metody szkolenia

Szkolenia uwzględniają politykę firmy, specyfikę produktów lub usług. Szkolenie zawsze poprzedzone jest analizą potrzeb, by stworzyć program dedykowany danej organizacji. **Stąd podajemy jedynie ogólną tematykę, dokładny program otrzymujecie Państwo dopiero po wspomnianej analizie.**

Szkolenia mają formę warsztatową. Teorię ograniczamy do niezbędnego minimum – dokładny opis zagadnień uczestnicy otrzymują w materiałach. Zajęcia prowadzone są w grupach od 8 do 15 osób, mają formę warsztatów, opartych na aktywnych metodach pracy: ćwiczeniach w podgrupach, zajęciach interaktywnych w całej grupie, dyskusjach problemowych, odgrywaniu scenek, burzy mózgów, analizie doświadczeń uczestników, symulacji, studium przypadku.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy dostają tzw. zadanie wdrożeniowe czyli listę zadań (w formie celów określonych metodą SMART) do realizacji, zgodnie ze schematem:

- co zrobię- co dzięki temu zyskam ?
- co zyska zespół (otoczenie) ?
- jak to zrobię ?
- kiedy to zrobię ?

**Wszystkie szkolenia mogą być zrealizowane w formie on-line.**

Czas i zakres może wówczas ulec zmianie z uwagi na specyfikę realizacji warsztatów w formie zdalnej.

## Oferta szkoleń dla organizacji:

- Praca w zespole – budowanie i zarządzanie zespołami
- Zarządzanie wiekiem w organizacji. Pokolenie „X,Y,Z” w pracy.
- Konflikt – korzyść czy strata dla organizacji ? Jak pracować ze skonfliktowanymi pracownikami
- Zarządzanie konfliktem w organizacji
- Przeciwdziałanie mobbingowi w pracy
- Skuteczny menadżer – jak zbudować autorytet
- Menedżer jako mediator – konflikty między pracownikami
- Kreatywna organizacja (warsztaty kreatywne)
- Jak rozmawiać w trudnych sytuacjach (rozmowy oceniające, dyscyplinujące, zwalnijące)
- Jak radzić sobie ze stresem w pracy
- Work-life Balance - rzecz o tym jak być zadowoloną w pracy i życiu prywatnym
- Profilaktyka wypalenia zawodowego
- Efektywna obsługa klienta
- Metody radzenia sobie w trudnych sytuacjach z klientami
- Warsztaty motywacyjne – budowanie zaangażowania pracowników
- Akademia trenera

dla osób prowadzących wewnętrzne szkolenia w organizacji, których celem jest zwiększenie umiejętności prowadzenia efektywnych szkoleń

- Akademia coachingu i mentoringu

dla osób kierujących zespołami oraz osób chcących się dzielić wiedzą i umiejętnościami z innymi pracownikami celem zwiększenia skuteczności organizacji

## Przykładowe moduły szkoleniowe:

### 1. Konflikt – korzyść czy strata dla organizacji ? Jak pracować ze skonfliktowanymi pracownikami

W ramach szkolenia uczestnicy nabywają praktyczne umiejętności i wiedzę w zakresie:

- zwiększenia świadomości specyfiki konfliktu w organizacji
- zdobycia umiejętności umożliwiających diagnozę sytuacji konfliktowej i wybór optymalnej ścieżki postępowania
- poznania metod rozwiązywania sporów w organizacji
- nabycia umiejętności zastosowania odpowiednich strategii rozwiązywania konfliktów
- nabycia umiejętności zastosowania wybranych technik komunikacyjnych stosowanych w mediacjach
- korzyści wynikających z rozwiązane konfliktu

**Grupa docelowa: Osoby, które chcą świadomie zarządzać konfliktem na poziomie organizacji, podnieść własne kompetencje w zakresie rozwiązywania sporów, mediacji, komunikacji w sytuacji konfliktu.**

**Czas trwania szkolenia: 2 dni, godz. 8.30 – 16.00**

**On-line 4 dni po 4 h**

	<p>Konflikt w organizacji</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ czy konflikt pomaga czy przeszkadza</li> <li>▪ konsekwencje utrzymywania się konfliktu</li> </ul>
	<p>Przebieg konfliktu w organizacjach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ przyczyny powstawania konfliktów</li> <li>▪ rodzaje konfliktów (Koło Moore'a)</li> <li>▪ dynamika sytuacji konfliktowej</li> </ul>
	<p>Style rozwiązywania konfliktów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ autodiagnoza stylu rozwiązywania konfliktów</li> <li>▪ konsekwencje stosowania danego stylu</li> </ul>
	<p>Metody działania w sytuacji konfliktowej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ analiza organizacji w kontekście rozwiązywania konfliktów</li> <li>▪ specyfika negocjacji w konflikcie interesów</li> <li>▪ moje wartości podczas konfliktu wartości</li> <li>▪ komunikacja a konflikt danych</li> <li>▪ emocje w konflikcie relacyjnym</li> </ul>
	<p>Metody mediacji w miejscu pracy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ model sześciu kroków w mediacji Nory Doherty</li> <li>▪ codzienne konflikty – model Brief Mediation</li> </ul>
	<p>Techniki komunikacyjne pomocne w rozwiązywaniu konfliktów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ komunikacja w mediacji</li> <li>▪ podstawy konstruktywnego porozumiewania się</li> <li>▪ nawiązanie dobrego kontaktu ze stronami</li> <li>▪ kierowanie przebiegiem rozmowy – zmiana negatywnego języka</li> <li>▪ przekształcanie impasu w rozwiązanie</li> <li>▪ zadawanie pytań, aktywne słuchanie, komunikat „ja”</li> <li>▪ komunikacja niewerbalna</li> </ul>
	<p>Symulacja konfliktu w organizacji – trening umiejętności rozwiązywania konfliktów w organizacji</p>
	<p>Lista zadań do realizacji w swoim zespole</p> <p>Na zakończenie szkolenia uczestnicy stworzą swoją listę zadań do realizacji zgodnie ze schematem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ co zrobię ?</li> <li>▪ co dzięki temu uzyskam, co zyska zespół ?</li> <li>▪ jak to zrobię ?</li> <li>▪ do kiedy to zrobię ?</li> <li>▪ kto/co może mi pomóc ?</li> </ul>
	<p>Podsumowanie</p>

## 2. Zarządzanie wiekiem w organizacji. Pokolenie X, Y, Z w pracy.

W ramach szkolenia uczestnicy nabywają praktyczne umiejętności i wiedzę w zakresie:

- wzrost wiedzy i umiejętności z zakresu zarządzania wiekiem w organizacji
- zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu systemu potrzeb i motywatorów pracowników pokolenia Z
- poprawa jakości pracy poprzez zwiększenie pozytywnych relacji pracowników w organizacji
- zdobycie umiejętności motywowania pracownika z pokolenia Z
- wzrost umiejętności z zakresu zastosowania technik coachingowych w pracy z pracownikiem z pokolenia Z

**Grupa docelowa:** Osoby, zainteresowane podniesieniem własnych kompetencji w zakresie zarządzania wiekiem w organizacji, kierowania i motywowania pracowników, podniesienia umiejętności związanych z komunikacją, delegowaniem zadań pracownikom.

**Czas trwania szkolenia:** 2 dni, godz. 8.30 – 16.00

**On-line 4 dni po 4 h**

Zarządzanie wiekiem w organizacji – rola strategii uwzględniająca potrzeby i możliwości pracowników w różnym wieku
Pokolenie X, Y, Z – charakterystyka wartości i potrzeb.
Komunikacja pokoleń X, Y, Z
Intermentoring – model wymiany doświadczeń i umiejętności pomiędzy pracownikami 50+ oraz -35
Jak wdrożyć intermentoring w firmie - narzędzia intermentoringu
Coaching – podstawowe narzędzie komunikacyjne w pracy z pokoleniem Z. Przegląd technik
Trening umiejętności coachingowych w procesie wdrażania młodego pracownika w organizacji
Lista zadań do realizacji w swoim zespole  Na zakończenie szkolenia uczestnicy stworzą swoją listę zadań do realizacji zgodnie ze schematem: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ co zrobię ?</li><li>▪ co dzięki temu uzyskam, co zyska zespół ?</li><li>▪ jak to zrobię ?</li><li>▪ do kiedy to zrobię ?</li><li>▪ kto/co może mi pomóc ?</li></ul>
Podsumowanie

### 3. Work-life balance - rzecz o tym jak być zadowoloną w pracy i życiu prywatnym

W ramach szkolenia uczestnicy nabywają praktyczne umiejętności i wiedzę w zakresie:

- zwiększenia świadomości w zakresie problemu równowagi pomiędzy życiem prywatnym, a zawodowym
- dokonanie analizy własnych potrzeb, wartości
- zdobycie umiejętności wyznaczania i realizowania określonych celów
- dokonanie analizy indywidualnych motywatorów zmian
- zdobycie umiejętności zarządzania czasem
- dokonanie analizy obszarów stresu
- zdobycie umiejętności radzenia sobie ze stresem

**Grupa docelowa:** Wszystkie osoby, zainteresowane rozwojem własnym w kierunku zwiększenia wiedzy i umiejętności w zakresie lepszego zarządzania własną osobą, radzenia sobie ze stresem, zarządzaniem czasem, motywacji.

**Czas trwania szkolenia:** 1 dzień/2 dni, godz. 8.30 – 16.00

**On-line 2 dni po 4 h lub 4 dni po 4 h**

	<p>Work-life balance czyli działania zgodne z naszymi wartościami i potrzebami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ motywacja - wyznaczanie realnych do realizacji celów</li> <li>▪ co mnie motywuje do działania ? czego potrzebuję ? co jest dla mnie ważne – autoanaliza</li> <li>▪ moje priorytety czyli koło życia</li> <li>▪ sześć podstaw zarządzania czasem</li> <li>▪ efektywne wykonywanie zadań – poziom energii w ciągu dnia</li> <li>▪ priorytety – kiedy kontynuować, kiedy odpuścić</li> <li>▪ jak pracować ze sobą - to, na co mamy rzeczywisty wpływ,</li> </ul>
	<p>Work-life balance w praktyce - Indywidualny SMART Plan Zmian</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jak ma być a jak jest ? - określenie celów do realizacji</li> <li>▪ moje zasoby - kto lub/i co mi może pomóc</li> <li>▪ sposoby realizacji planu</li> <li>▪ zagrożenia – co mogę z nimi zrobić ?</li> <li>▪ kiedy zaczynam działać</li> </ul>
	<p>Work-life balance a stres dnia codziennego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indywidualna ocena sytuacji stresowej - samoocena obszarów stresu,</li> <li>▪ radzenie sobie ze stresem – praktyczne rozwiązania.</li> <li>▪ konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem</li> <li>▪ strategia postawy optymistycznej</li> </ul>
	<p>Lista zadań do realizacji</p> <p>Na zakończenie szkolenia przez każdego z uczestników listy zadań do realizacji zgodnie ze schematem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ co zrobię ?</li> <li>▪ co dzięki temu uzyskam</li> <li>▪ jak to zrobię ?</li> <li>▪ do kiedy to zrobię ?</li> <li>▪ kto/co może mi pomóc ?</li> </ul>
	<p>Podsumowanie</p>

## **Oferta warsztatów z zakresu rozwoju osobistego:**

- **„Wiatr w żagle”** – dzięki temu warsztatowi będziesz mógł nabrać energii i ochoty do działania, wykorzystać możliwości, które są wokół Ciebie lub poszukać nowych. Wszystko to, po to, by móc zrealizować swoje potrzeby
- **„Złap swój balans”** – dzięki udziałowi w tej grupie, będziesz mógł się chwilę zatrzymać i zastanowić, co jest dla Ciebie najważniejsze oraz poukładać czas, który masz tak, by na wszystko znaleźć czas
- **„Wreszcie to powiedziałem !”** – to trening zachowań asertywnych, na którym ćwiczymy i trenujemy tak, byś mógł to powiedzieć w świecie rzeczywistym. Teorię zamieniamy w praktykę.
- **„Pozytywność”** – czy można zamienić nastawienie pesymistyczne na pozytywne ? Można, tylko trzeba chcieć i wiedzieć jak to zrobić. My wiemy jak to zrobić, chętnie się z Tobą tą umiejętnością podzielimy!
- **„ ... by konflikt rozwijał”** – bez konfliktu żyć się nie da, konflikt może budować, wzmacniać ale również rujnować i niszczyć. Jak działać w konflikcie, by go rozwiązać ? Po pierwsze ... Zapraszamy na trening zachowań ułatwiających konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.
- **„Jestem kreatywny”** – kreatywność jest dziś jedną z bardziej cenionych kompetencji miękkich. Chcesz ją rozwinąć ? przyjdź na bardzo kreatywny warsztat kreatywnego rozwiązywania problemów !
- **„Co wybrać ? W którą iść stronę ?”** - spróbujemy pomóc Ci podjąć decyzję dotyczącą Twojego rozwoju osobistego, zawodowego. Na tym warsztacie poznasz swoje priorytety rozwoju osobistego lub/i zawodowego opierając się na koncepcji mocnych stron M. Buckingham'a

**Czas trwania szkolenia:** 1 dzień/2 dni, godz. 8.30 – 16.00

**Wszystkie szkolenia mogą być zrealizowane w formie on-line.**

**Czas trwania 2 dni po 4 h lub 4 dni po 4 h**

---