





Oferta szkoleń dla firm

SPIS TREŚCI:

O NAS



NASZE USŁUGI

szkolenia
otwarte

szkolenia
zamknięte

coaching

edukacja
trenerów

ZESPÓŁ



KONTAKT

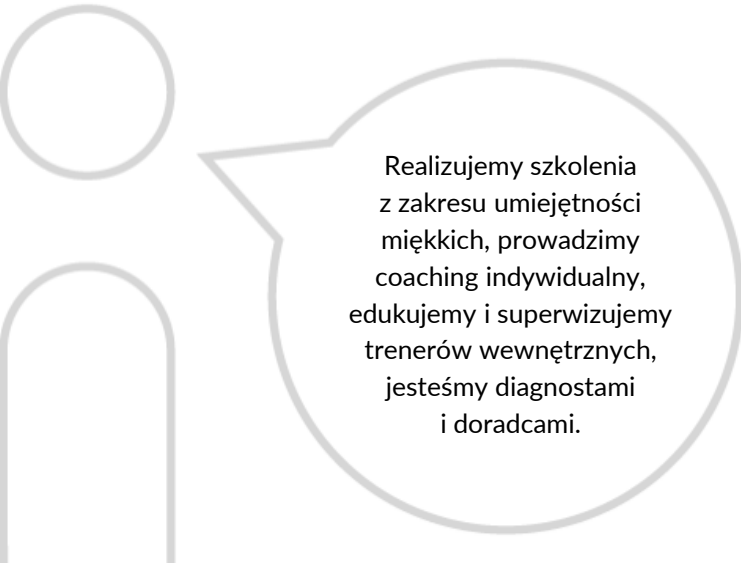


O NAS



- o Intrze
- wybrane publikacje
- nasze podejście
- metody pracy

O Intrze



Realizujemy szkolenia z zakresu umiejętności miękkich, prowadzimy coaching indywidualny, edukujemy i superwizujemy trenerów wewnętrznych, jesteśmy diagnostami i doradcami.

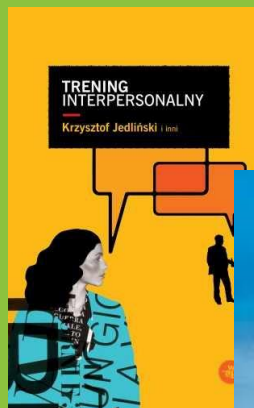
Od rozpoczęcia działalności w 1991 roku Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA skupia się na wspieraniu rozwoju osobistego i dobrostanu psychicznego w każdym obszarze życia. Prowadzimy psychoterapię indywidualną i grupową, szkolenia psychoedukacyjne dla uczestników indywidualnych i firm oraz zajmujemy się edukacją trenerów i psychoterapeutów.

Założyciele INTRY wprowadzili asertywność na rynek polski. Są autorami pierwszych polskich książek o asertywności, z których od lat czerpią terapeuci, trenerzy i wykładowcy w całym kraju.

Jesteśmy ekspertami w realizacji różnorodnych szkoleń z zakresu umiejętności miękkich, takich jak: asertywność, komunikacja interpersonalna, zarządzanie stresem i czasem, współpraca zespołowa umiejętności przywódcze. Prowadzimy także coaching indywidualny. Szkolimy i konsultujemy trenerów wewnętrznych, zajmujemy się diagnostyką i doradztwem w zakresie projektów szkoleniowych.

Wierzymy, że indywidualny potencjał, mocne strony i wyjątkowość jednostki stanowią kluczową wartość dla efektywności i sukcesu całej organizacji.

Wybrane publikacje



Nasze podejście

Bazujemy na wartościach psychologii humanistycznej

W pracy szkoleniowej przywiązujemy dużą wagę do pełnego szacunku, autentycznego, akceptującego i empatycznego kontaktu. Skupiamy się na potencjałach i mocnych stronach uczestników. Takie podejście tworzy atmosferę zaufania i otwartości, co znacznie zwiększa aktywność uczestników w trakcie warsztatów, a tym samym przyczynia się: do efektywnej nauki, przenoszenia treści szkolenia do codziennego życia i konstruktywnym zmianom w zachowaniu.

Kładziemy nacisk na edukację poprzez osobiste doświadczenie uczestników

Nasze szkolenia to cykl doświadczeń: budujemy różnorodne doświadczenia wokół konkretnych treści tak, aby efekt przyswajania wiedzy i umiejętności był jak najtrwalszy.

Wierzymy, że istotne zmiany następują poprzez osobiste doświadczenie: nowych sposobów zachowania, emocji czy doznań z ciała.

Uczymy także w oparciu o potencjał przeszłych doświadczeń, poddając refleksji i dyskusji sytuacje z realnego życia, nad którymi uczestnicy chcą pracować w czasie warsztatów.

Jesteśmy ekspertami w wykorzystywaniu naturalnych procesów zachodzących w grupie

Nasze programy są konstruowane z myślą o tym, jak przebiega proces grupowy. Praktyka naszych trenerów i rozumienie psychologicznych procesów zachodzących w trakcie doświadczeń szkoleniowych pozwala im wykorzystywać dynamikę grupową do facylitacji prac zespołowych i pracy interpersonalnej w grupie.

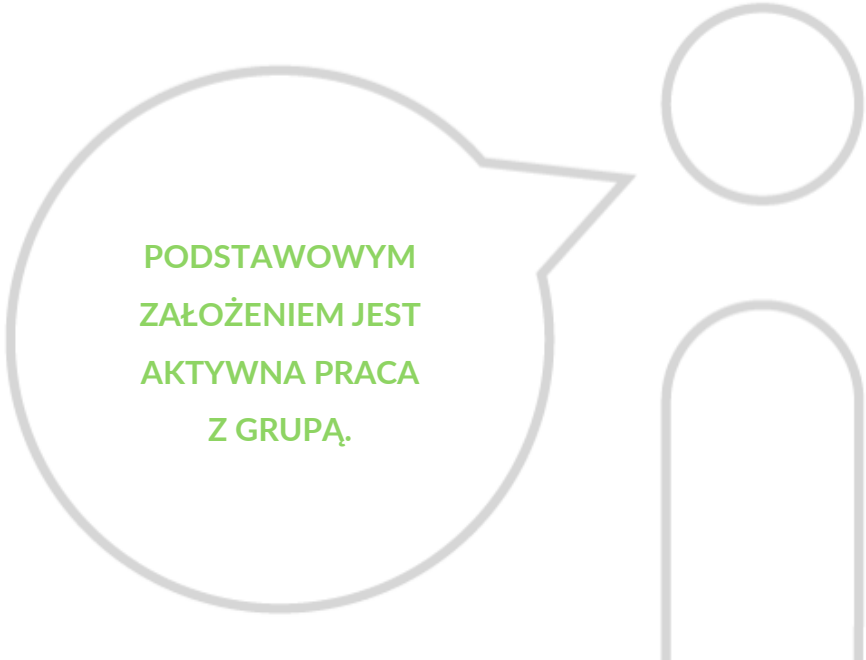


Metody pracy

Naszym celem jest dostarczenie uczestnikom i organizacji inspirujących, a jednocześnie bardzo praktycznych i użytecznych rozwiązań, które pozwalają na wprowadzenie realnej zmiany w funkcjonowaniu i doświadczenie motywującego sukcesu.

Wyróżnia nas praktyczny charakter szkoleń - około 70% szkolenia jest realizowane w aktywnej formule: poprzez ćwiczenia indywidualne, pracę w podgrupach, analizie studiów przypadków oraz odgrywanie ról. Około 30% szkolenia zajmie przekaz wiedzy, również w aktywnej formule: prezentacje, wstawki teoretyczne, mini wykłady oraz dyskusje moderowane.

Zakładamy pracę w oparciu o przykłady z codziennego życia zawodowego uczestników. Zależy nam, by po naszym szkoleniu uczestnicy byli praktycznie przygotowani do wdrożenia nabytych umiejętności w codziennym życiu zawodowym.



**PODSTAWOWYM
ZAŁOŻENIEM JEST
AKTYWNA PRACA
Z GRUPĄ.**

NASZE USŁUGI



- szkolenia otwarte
- szkolenia zamknięte
- pozostałe usługi



SZKOLENIA
OTWARTE



Tematy i terminy szkoleń otwartych

ZADANIA A RELACJE – ASERTYWNA KOMUNIKACJA W PRAKTYCE 17-18.10.2018

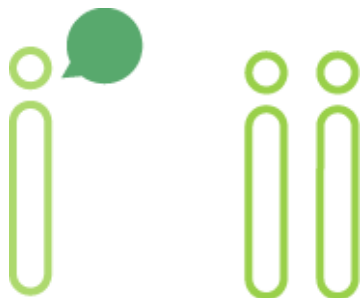
Szkolenie pozwala na rozwój kompetencji interpersonalnych, niezbędnych do efektywnej i komfortowej pracy. W trakcie szkolenia uczestnicy będą mogli przyjrzeć się własnemu stylowi komunikacji, indywidualnemu podejściu do asertywności, przećwiczyć zdobywane umiejętności oraz wspólnie wypracować sposoby reagowania w sytuacjach trudnych. Program został skonstruowany tak, by uczestnicy poznali narzędzia i techniki asertywne, przydatne w wielu obszarach codziennej pracy zawodowej.

OPTIMALIZACJA STRESU, CZYLI STRES SZYTY NA MIARĘ 14-15.11.2018

Na szkoleniu wspólnie z uczestnikami określimy przyczyny oraz objawy doświadczanego stresu. Za pomocą odpowiednich technik pracy z ciałem, myślami i uczuciami, będziemy wpływać na obniżenie lęku, napięcia wewnętrznego oraz wzmocnienie pewności siebie. Uczestnicy doświadczą relaksu ciała i umysłu, poznają skuteczne techniki relaksacyjne oraz metody dbania o higienę emocjonalną w codziennym życiu. Kładziemy nacisk na podmiotowość i prace indywidualne każdego z uczestników, ponieważ kluczowym elementem w zarządzaniu stresem jest dobór właściwych dla siebie technik i narzędzi.

LIDER JAKO TRENER, CZYLI JAK PROWADZIĆ ZESPÓŁ DO WZROSTU 23-24.01.2019

Kompetencje trenerskie związane z rozumieniem procesu grupowego oraz praca w oparciu o dynamikę grupy są bezcenne w budowaniu sprawnie działającego zespołu oraz współpracy z różnorodnymi grupami interesów, zwłaszcza dla liderów pracujących ze zmieniającymi się zespołami projektowymi. W trakcie szkolenia liderzy będą przyswajając narzędzia trenerskie skuteczne w rozwiązywaniu trudnych sytuacji zespołowych, takich jak opór w grupie, konflikty, sytuacje zmiany. Pozną również narzędzia mediacyjne, integracyjne i coachingowe.



Informacje organizacyjne

CZAS TRWANIA JEDNEGO SZKOLENIA: 2 dni (16 godzin dydaktycznych)
GODZINY: 9 – 17 (w tym godzinna przerwa obiadowa)
MAKSYMALNA LICZBA UCZESTNIKÓW: 12

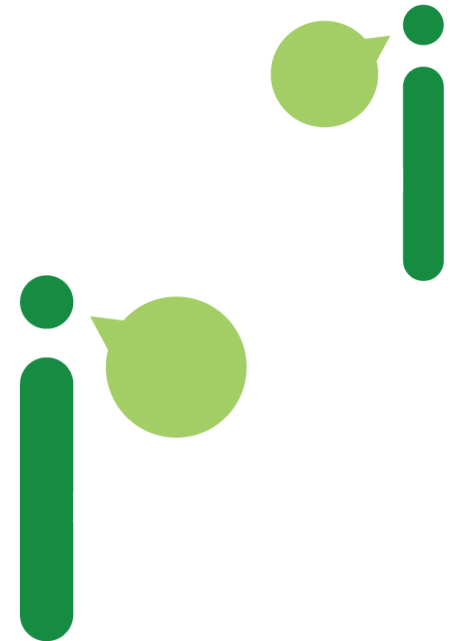
CENA POJEDYCZNEGO SZKOLENIA: **1 550 PLN brutto**

Powyższa cena:

- podana jest w kwocie brutto (zawierają podatek VAT 23%);
- zawiera w sobie: koszt uczestnictwa w szkoleniu, materiałów szkoleniowych, sali szkoleniowej, obiadu oraz przerw kawowych.

Dla osób, które dokonają zapisu do 20 sierpnia, oferujemy promocyjną cenę za jedno szkolenie: **1 350 PLN brutto**.

Programy szkoleń, pozostałe informacje oraz zapisy na szkolenia pod adresem:
www.osrodekkintra.pl/intra-biznes/szkolenia-otwarte





SZKOLENIA
ZAMKNIĘTE



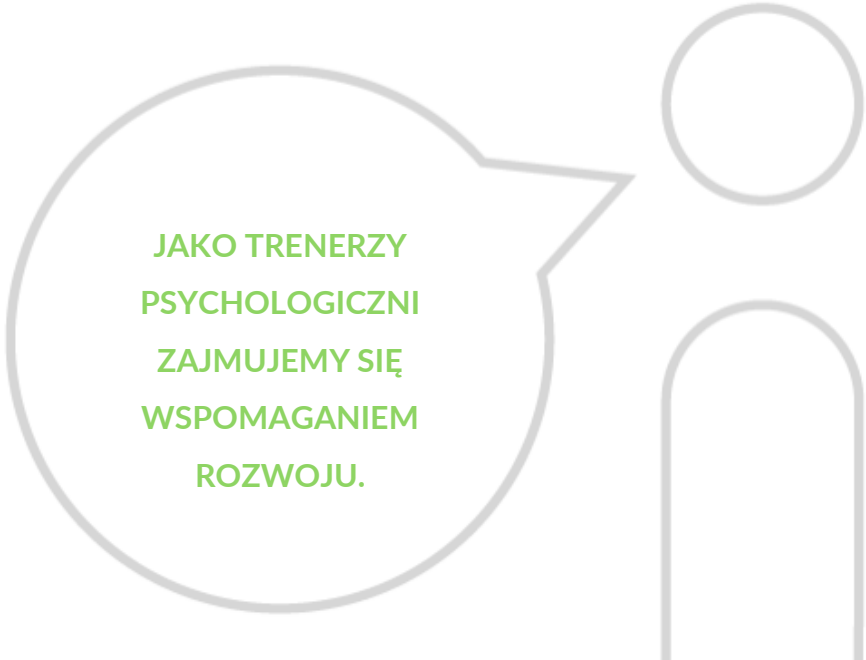
Szkolenia zamknięte

W warsztatach i treningach grupowych staramy się zwiększać obszar samoświadomości uczestników, pobudzać i mobilizować wewnętrzne potencjały oraz uczyć umiejętności przydatnych w procesie zmiany.

Realizujemy:

- Szkolenia z wybranej tematyki
- Szkolenia nakierowane na realizację konkretnego celu, dostosowane indywidualnie do zapotrzebowań
- Programy – cykle szkoleniowe
- Wykłady i krótkie formy warsztatowe

Poza tematami przedstawionymi w ramach szkoleń realizujemy różnorodne szkolenia w obszarach: współpracy zespołowej, efektywności osobistej oraz rozwoju liderów.



JAKO TRENERZY
PSYCHOLOGICZNI
ZAJMUJEMY SIĘ
WSPOMAGANIEM
ROZWOJU.

Obszar współpracy w zespole

ZESPÓŁ WESPÓŁ – JAK SKUTECZNIE WSPÓŁPRACOWAĆ

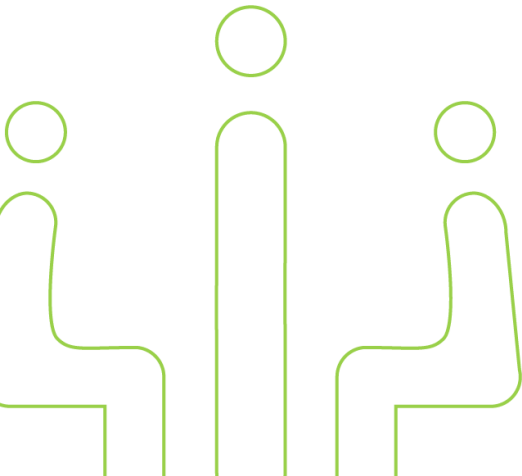
Co jest potrzebne do budowania spójnego zespołu, jakie procesy zachodzą w pracy zespołowej, jakie czynniki usprawniają, a jakie mogą hamować współpracę? Szkolenie dedykowane dla osób pracujących zespołowo. Pozwala na pogłębienie samoświadomości w obszarze współpracy zespołowej: swojego stylu komunikacji, mocnych stron, potrzeb zawodowych oraz wartości zespołowych. Integralnym celem szkolenia jest nauka technik i narzędzi komunikacyjnych wspierających wspólne budowanie zespołu oraz satysfakcjonujące w nim funkcjonowanie.

KICK-OFF ZESPOŁU

W przypadku pracy projektowej odnajdujemy się w coraz to nowych konfiguracjach. Co zatem zrobić, żeby nowy zespół sprawnie się komunikował, był otwarty względem siebie, konstruktywnie dyskutujący oraz unikający nieporozumień i zadrażeń? Szkolenie dla nowopowstałych zespołów zadaniowych (także współpracujących zdalnie), mające na celu integrację uczestników, budowanie zaufania i tożsamości zespołu, wypracowanie zasad współpracy oraz uruchomienie zaangażowania i współodpowiedzialności.

DOBRY KONFLIKT – OD KRYZYSU DO WZROSTU

Szkolenie interwencyjne z wykorzystaniem narzędzi coachingu zespołowego: nasi trenerzy pracują wspólnie z zespołem nad konstruktywnym wyjściem z konfliktu, udrożnieniem komunikacji oraz integracją. Uczestnicy zostają wyposażeni w narzędzia komunikacyjne, poznają techniki i narzędzia mediacyjne oraz sposoby zarządzania konfliktem. Spotkanie ma również na celu wypracowanie wspólnych standardów współpracy, które wzmocnią skuteczność zespołu i przyniosą satysfakcję ze wspólnej pracy.



Obszar efektywności osobistej

ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE I PODEJMOWANIE DECYZJI

Jak realizować zadania zawodowe, być skutecznym i efektywnym a jednocześnie budować pozytywne relacje z współpracownikami i klientami? Szkolenie pozwala na rozwój kompetencji interpersonalnych, niezbędnych do efektywnej i komfortowej pracy. W trakcie szkolenia uczestnicy będą mogli przyjrzeć się własnemu stylowi komunikacji, podejściu do asertywności, przećwiczyć zdobywane umiejętności oraz wspólnie wypracować sposoby reagowania w sytuacjach trudnych. Program został skonstruowany tak, aby zawrzeć w nim narzędzia i techniki, które będą przydatne wielu obszarach codziennej pracy zawodowej. Bardzo istotnym elementem szkolenia jest praca na przykładach własnych uczestników i dzięki temu wypracowanie gotowych rozwiązań dopasowanych do indywidualnych sytuacji.

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE – NAUKA SKUTECZNEJ AUTOPREZENTACJI

Trening oparty na technikach aktorskich – jest praktycznym ćwiczeniem scenicznego zachowania podczas prezentacji. Pozwala wypracować techniki używania gestu, głosu, intonacji, kontaktu wzrokowego, pracy z flipchartem i materiałem audiowizualnym. Dodatkowo uczestnicy będą mogli przećwiczyć metody współpracy z audytorium, redukcji tremy oraz budowania większego poczucia komfortu i pewności siebie. Uczestnicy pracują na własnych prezentacjach / wystąpieniach. Autorski program aktorki Zuzanny Fijewskiej-Maleszy.

W formule szkoleń zamkniętych realizujemy w tym obszarze także tematy: **ZADANIA A RELACJE – ASERTYWNA KOMUNIKACJA W PRAKTYCE** oraz **OPTIMALIZACJA STRESU, CZYLI STRES SZYTY NA MIARĘ.**



Obszar rozwoju liderów

ASERTYWNOŚĆ LIDERA – JAK BUDOWAĆ POZYTYWNY AUTORYTET

Trudno wyobrazić sobie obecnie lidera, dla którego nieistotne są kompetencje interpersonalne: umiejętność konfrontowania poglądów oraz konstruktywnego wywierania wpływu. Program koncentruje się na budowaniu autorytetu lidera zdolnego do prowadzenia trudnych, ale też codziennych i rozwojowych rozmów z pracownikami, przełożonymi i klientami. Autorski program Piotra Fijewskiego.

COACHING JAKO NARZĘDZIE WSPIERAJĄCE ROZWÓJ INNYCH

Szkolimy według autorskiej koncepcji tzw. coachingu opartego na feedbacku, która wykorzystuje elementy asertywności, metody kontaktu odzwierciedlającego oraz koncepcję koncentracji na rozwiązaniach. Autorski jest również sposób szkolenia: w oparciu o indywidualne rozmowy oraz monitorowanie procesu wdrożenia działań rozwojowych wobec swoich pracowników.

Coaching jest narzędziem, które świetnie sprawdza się w rozmowach oceniających i rozwojowych pracownika, w sytuacjach trudnych, w sytuacjach edukacyjnych wobec pracownika, i problemach wymagających samodzielnego rozwiązania, jak również przy monitorowaniu projektów pracowniczych. Za pomocą tej metody lider ma możliwość rozwijania i usamodzielniania pracowników – budowania ich autonomii i sprawczości osobistej, co przekłada się na korzyści dla całej firmy.

W formule szkoleń zamkniętych realizujemy w tym obszarze także temat: **LIDER JAKO TRENER, CZYLI JAK PROWADZIĆ ZESPÓŁ DO WZROSTU.**



Obszar relacji z klientem

EKOKOMUNIKACJA - KOD BUDOWANIA TRWAŁEJ RELACJI Z KLIENTEM

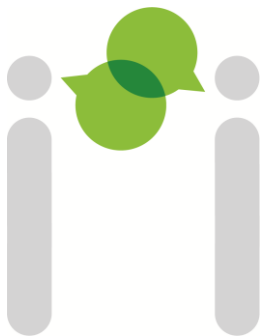
Partnerska współpraca z klientem jest niezbędnym elementem codziennej pracy projektowej – umiejętność budowania długoterminowych, trwałych i opartych na zaufaniu relacji biznesowych często decyduje o powodzeniu podejmowanych przedsięwzięć. Celem szkolenia jest poznanie założeń, technik oraz narzędzi Ekokomunikacji – nowego modelu budowania relacji biznesowych, opartych na zaufaniu i wzajemnym szacunku.

Uczestnicy pracują nad doskonaleniem osobistej skuteczności w kontakcie z klientem przy zachowaniu partnerskich relacji: poznają zasady konstruktywnego dialogu oraz negocjacji w kierunku „wygrana-wygrana”. Dodatkowo szkolenie pogłębia rozumienie własnych potrzeb oraz rozwija zdolności niezbędne do kontaktu i empatii oraz korzystania z tych zasobów w interakcji z drugą osobą.

REAGOWANIE I UTRZYMANIE – ASPEKTY EMOCJONALNE I SYTUACJE TRUDNE W KONTAKCIE Z KLIENTEM

Szkolenie skupia się na wykorzystaniu narzędzi i technik Ekokomunikacji w sytuacjach trudnych we współpracy z klientem, z naciskiem na aspekty emocjonalne. Celami szkolenia są: doskonalenie umiejętności identyfikowania źródeł emocji, pogłębianie wiedzy o wpływie emocji na postrzeganie i zachowania – nasze i naszych klientów, pogłębianie umiejętności komunikacyjnych w sytuacjach trudnych oraz rozwijanie sposobów sytuacyjnego radzenia sobie ze stresem własnym i klienta.

W trakcie szkolenia uczestnicy mają możliwość treningu umiejętności wyrażania empatii i korzystania z tej umiejętności w budowaniu relacji w sytuacjach trudnych z klientem. Ponadto uczestnicy przechodzą trening zastosowania asertywnej komunikacji, która pozwala na obronę przed presją i zachowaniami inwazyjnymi. Poznają również techniki chroniących relację z klientem w sytuacjach konfliktowych. Praca przebiega w oparciu o przykłady własne uczestników.





POZOSTAŁE
USŁUGI



Coaching

Nasi coachowie są superwizorami psychoterapii lub treningu grupowego Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

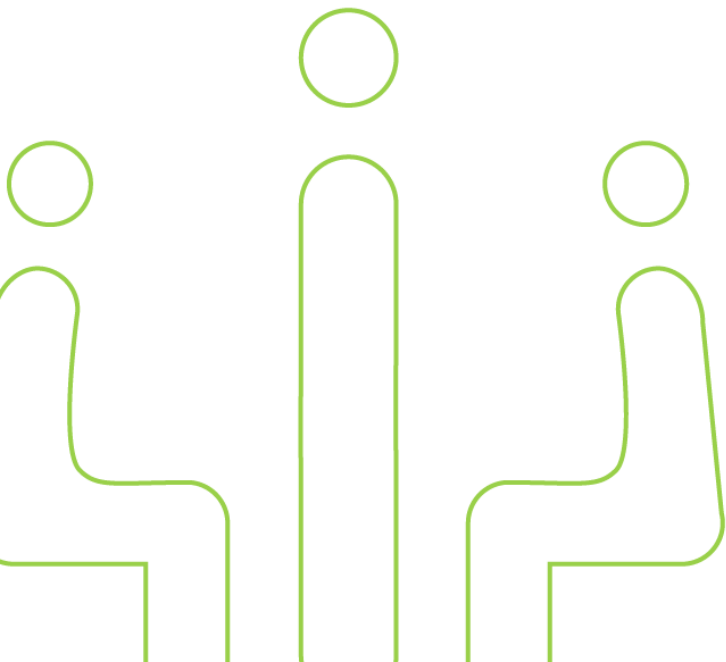
W obszarze coachingu:

- Pracujemy zarówno w obszarze *life-coachingu* jak też biznesowego *executive coaching*.
- Prowadzimy coachingi indywidualne, uczymy liderów coachingu wobec pracowników.

W coachingu stosujemy autorską metodę kaskadową, czyli połączenie coachingu z elementami indywidualnego treningu umiejętności.



Edukacja trenerów



Nasze doświadczenie pozwala nam budować programy odpowiadające na potrzeby trenerów wewnętrznych na różnych poziomach zaawansowania.

W firmach i instytucjach:

- Organizujemy szkoły trenerskie w analogicznym wymiarze jak nasze szkoły trenerskie, realizujemy także skrócone programy przygotowujące do pracy trenerskiej.
- Pomagamy budować projekty szkoleniowe.
- Konsultujemy i przygotowujemy superwizyjnie trenerów wewnętrznych.

W Ośrodku INTRA prowadzimy od ponad 15 lat prowadzimy szkoły trenerskie – Szkołę Treningu i Warsztatu Psychologicznego oraz Szkołę Trenerów Biznesu. Nasza kadra trenerska posiada rekomendacje Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, a szkoły są akredytowane przez Kuratorium Oświaty.

ZESPÓŁ

Nasi pracownicy to w większości licencjonowani trenerzy i superwizorzy Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, posiadający bogate doświadczenie w pracy dla biznesu. Nasi trenerzy mają wykształcenie psychologiczne, a część z nich pracuje także jako terapeuci.

Wypracowaliśmy własne standardy szkoleniowe. Dbamy o to, aby wypracowany przez nas sposób prowadzenia szkolenia pozostawał spójny, dlatego nasi trenerzy ukończyli prowadzone przez Ośrodek Szkoły Trenerskie, część prowadzi także w nich zajęcia. W celu zachowania najwyższej jakości naszych usług praca trenerów podlega regularnej superwizji.



Nasi trenerzy posiadają umiejętności:

prowadzenia zajęć opartych na rozwijającym się procesie grupowym, takich jak trening interpersonalny czy rozwiązywanie trudnych psychologicznych sytuacji w zespole (konflikty, kryzysy, integrowanie zespołu poprzez wzajemny feedback)

budowania programów szkoleniowych

prowadzenia superwizji trenerskiej

prowadzenia zajęć dotyczących rozwoju osobistego - pracy z emocjami, stresem, wewnętrznymi potencjałami, wewnętrznymi blokadami

prowadzenia mentoringu

prowadzenia coachingu indywidualnego oraz uczenia liderów coachingu wobec pracowników

szkolenia trenerów

prowadzenia działań badawczych (monitorowanie zmian, badanie efektywności szkoleń)

konstruowania i kierowania dużymi przedsięwzięciami szkoleniowymi

prowadzenia działań związanych z doradztwem dla firm (kontakty doradcze z HR) w zakresie przygotowania odpowiednich przedsięwzięć szkoleniowych



KONTAKT

Ośrodek Pomocy i Edukacji
Psychologicznej Intra

K. Jedliński, M. Fijewska,
J. Sokół-Jedlińska, D. Fijewski
Spółka Jawna

ul. Bajana 40
01-904 Warszawa

www.osrodekintra.pl

tel. + 48 535 552 888
e-mail: szkolenia@intra-biznes.pl

Sąd Rejonowy w Warszawie,
XIII Wydział Gospodarczy
KRS 0000395732 NIP 526 17 37 475

