



**OFERTA
WARSZTATÓW
ONLINE
2020**

ZARZĄDZANIE SOBĄ W WARUNKACH PRACY ZDALNEJ

Cele warsztatu:

- Poszerzenie wiedzy na temat osobistego funkcjonowania w sytuacji zmiany
- Nabycie umiejętności lepszego zarządzania własnym czasem
- Poznanie technik służących lepszemu organizowaniu czasu

Zakładane korzyści:

- Poznanie sposobów radzenia sobie w nowej sytuacji
- Efektywniejsze realizowanie zadań zdalnie
- Zbalansowanie pracy zawodowej z życiem osobistym
- Elastyczność w dopasowaniu swojego stylu do aktualnej sytuacji

Opcje do wyboru:

Interaktywna

(do 20 uczestników)- 3h
(2x90 min)

Webinar/wykład

(powyżej 20 uczestników) - 1h

Grupa docelowa:

Pracownicy każdego szczebla organizacji

Trener:

Izabela Kobierecka

MOTYWACJA I EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA W CZASACH DYSTANSU SPOŁECZNEGO

Opcje do wyboru:

Interaktywna

(do 20 uczestników)- 3h
(2x90 min)

Webinar

(powyżej 20 uczestników) - 1h

Grupa docelowa:

Pracownicy każdego szczebla organizacji

Trener:

Leszek Olszanowski

Cele warsztatu:

- Uświadomienie sobie indywidualnych potencjałów energetycznych i uruchomienie ich w trudnych warunkach kryzysu
- Poznanie metod umożliwiających rozładowywanie emocjonalnego napięcia, regenerację i mobilizację organizmu
- Poznanie sposobów wzmacniania efektywności i dbania o dobrą jakość relacji z innymi (klientami, współpracownikami, członkami rodziny) w warunkach pracy zdalnej

Zakładane korzyści:

- Lepsze zarządzanie osobistą energią
- Udoskonalenie umiejętności regulacji stresu i zwiększenie odporności na stres
- Zoptymalizowanie własnego czasu pracy i dostosowanie go do warunków pracy zdalnej
- Wzmocnienie motywacji i mobilizacji energii do efektywnego działania

#ZOSTAŃWDOMU I KIERUJ ZESPOŁEM - LIDER W CZASACH IZOLACJI SPOŁECZNEJ

Cele warsztatu:

- Poszerzenie wiedzy na temat kierowania zespołem w kryzysowych sytuacjach
- Zdalne kierowanie zespołem
- Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych budujących zaufanie i jednocześnie wspierającej realizację zadań

Zakładane korzyści:

- Zwiększenie kompetencji realizowania zadań zdalnie
- Umiejętne reagowanie na obawy zespołu
- Prowadzenie takiej komunikacji, która daje poczucie równowagi - wsparcie vs. wymagania, umacnianie zaufania do lidera i organizacji
- Elastyczność w dopasowaniu stylu kierowania do sytuacji i ludzi

Opcje do wyboru:

Interaktywna

(do 20 uczestników)- 3h
(2x90 min)

Webinar/wykład

(powyżej 20 uczestników) - 1h

Grupa docelowa:

Kadra menedżerska, kadra zarządzająca

Trener:

Edyta Gryniewicz-Krzysztof

JAK SIĘ ZRELAKSOWAĆ W TRUDNYM CZASIE - WARSZTAT ANTYSTRESOWY

Opcje do wyboru

Interaktywna

(do 20 uczestników)- 3h
(2x90 min)

Webinar/wykład

(powyżej 20 uczestników) - 1h

Grupa docelowa:

Pracownicy każdego szczebla organizacji

Trener:

Agata Kołodziejczyk

Cele warsztatu:

- Pogłębienie wiedzy na temat własnych reakcji na stres (ciała, umysłu i uczuć)
- Poznanie i doświadczenie technik relaksacyjnych ciała i umysłu
- Poznanie technik radzenia sobie w sytuacji stresu
- Nabycie umiejętności lepszego zarządzania własnym stresem

Zakładane korzyści:

- Dobór najskuteczniejszych dla siebie technik relaksacyjnych
- Umiejętność dbania o własną higienę emocjonalną
- Doświadczenie relaksu ciała i umysłu
- Zmniejszenie napięcia mięśniowego
- Poznanie prostych, codziennych praktyk zwiększających odporność na stres

O STRESIE NIESTRESUJĄCO - CZYLI 7 CECH OSOBOWOŚCI SILNEJ IMMUNOLOGICZNIE, KTÓRE WARTO ROZWIJAĆ

Cele warsztatu:

- Zapoznanie się z konstruktem „Osobowość Silna Immunologicznie”
- Poznanie i trenowanie metod sprzyjających zdrowiu i rozwijających sposoby radzenia sobie z przeciążeniem

Zakładane korzyści:

- Zwiększenie umiejętności dbania o swój bilans energetyczny i konstruowania odporności na przeciążenia
- Wzrost kompetencji prozdrowotnych - profilaktyka chorób związanych z przeciążeniem stresem
- Rozwijanie umiejętności likwidowania objawów przeciążenia i odreagowywania napięcia, szybkiej regeneracji sił
- Zwiększenie poczucia kompetencji w sytuacjach trudnych, większa łatwość w dbaniu o dobre relacje

Opcje do wyboru:

Interaktywna
(do 20 uczestników)- 3h
(2x90 min)

Webinar/wykład
(powyżej 20 uczestników) - 1h

Grupa docelowa:

Pracownicy każdego szczebla organizacji

Trener:

Edyta Gryniewicz-Krzysztof

Warsztaty odbywają się za pośrednictwem aplikacji [Zoom](#) oraz [ClickMeeting](#).

KONTAKT

Magdalena Trzpil

Kierownik Sprzedaży Projektów Szkoleniowych

tel. + 48 607 476 219

e-mail: m.trzpil@osrodekintra.pl