

Siła spokoju i dobrostan psychiczny

Praktyczny warsztat
dla pracowników, zespołów,
zarządów

1-dniowe szkolenie zamknięte na żywo
miejsce i termin - do ustalenia

trener: Sabina Dąbrowska-Olbryś

Siła spokoju i dobrostan psychiczny

Sens warsztatu

Warsztat "Siła spokoju i dobrostan psychiczny" to nie jest zwykłe szkolenie, a praktyczne doświadczenie!

Uczestnicy będą doświadczać na sobie wybranych metod, technik i ćwiczeń pomagających w odkrywaniu i rozwijaniu własnego dobrostanu na co dzień.

Aby dbać o swój „dobry – stan”, niezbędna jest umiejętność wchodzenia w dobry kontakt z własnymi emocjami, wartościami, odczuciami z ciała oraz wewnętrznymi narracjami. Do tego z kolei potrzebna jest umiejętność „zwalniania”, „zatrzymywania” się, samoobserwacji, zaufania do własnej intuicji i mądrości ciała. Aby stworzyć w sobie miejsce na dobrostan, najpierw często potrzebne jest roztopienie napięcia, stresu i wprowadzenie systemu nerwowego w stan psychicznego i fizycznego bezpieczeństwa. I to jest stan wyjściowy, który może zapoczątkować ciekawość, otwartość na zmiany i motywację do osiągania nowych celów.

Ze spokoju i dobrostanu płynie prawdziwa siła - zdrowia, odporności psychicznej, odwagi, kreatywności!

Siła spokoju i dobrostan psychiczny

Czego doświadczą uczestnicy?

Podczas tego niezwykłego szkolenia, każdy uczestnik:

- Dowie się czym jest, jak monitorować i jak utrzymywać własny dobrostan psychiczny;
- Odkryje na czym polega siła płynąca z wewnętrznego spokoju;
- Doświadczy różnych rodzajów treningu relaksacyjnego - dzięki nim system nerwowy nauczy się, jak zamieniać napięcie w rozluźnienie i spokój.
- Doświadczy technik psychologicznej pracy nad dobrym stanem własnego umysłu - dzięki nim nauczy się odpuszczać te myśli, które tylko rozkręcają niepokój, a w zamian - wzmacniać wewnętrzny spokój, poczucie bezpieczeństwa i koncentracji na tym, co prowadzi do większej pewności siebie i odwagi.
- Odkryje, jak może w życiu codziennym zastosować dla własnego dobrostanu odkrycia Milтона Ericksona oraz co z nimi wspólnego ma neuroplastyczność mózgu i optymizm.
- Doświadczy siły spokoju płynącej z tzw. treningu uważności - pozna proste sposoby na bycie w „Tu i Teraz” i na dbanie o dobry kontakt z własnym ciałem i emocjami.
- Wzmocni własne wewnętrzne zasoby i pozytywną energię - by korzystać z niej po warsztacie dla własnego dobrostanu.



Siła spokoju i dobrostan psychiczny

Dla kogo jest ten warsztat?

Warsztat dedykowany jest zespołom współpracujących ze sobą osób:

- > gotowych na doświadczenie bycia razem w życzliwości, akceptacji, zaufaniu, spowolnieniu - bez telefonów, laptopów, deadline'ów, pośpiechu, bez rozmów o zadaniach z pracy;
- > otwartych na indywidualne, wewnętrzne doświadczenia w tworzonej wspólnie przyjaznej atmosferze;
- > potrafiących swobodnie dzielić się swoimi wewnętrznymi odkryciami, refleksjami, by inspirować innych.

Warsztat "Siła spokoju i dobrostan psychiczny" polecam każdemu, kto potrzebuje „skalibrować” reakcje swojego systemu nerwowego – odnaleźć wewnętrzną równowagę, złapać dystans do nadmiaru bodźców, poczuć nową energię do działania płynącą ze spokoju.

Siła spokoju i dobrostan psychiczny

Korzyści dla pracodawcy, firmy, biznesu

Firmy, które dbają o dobrostan swoich pracowników – de facto dbają o ich zdrowie fizyczne i psychiczne, co przekłada się z czasem na mniejszą liczbę zwolnień lekarskich, mniejszą rotację pracowników, lepsze efekty pracy, a zatem - i na lepsze wyniki biznesowe organizacji.

Każdy żywy organizm, aby mógł się rozwijać i osiągać nowe cele, najpierw potrzebuje stanu bezpieczeństwa i równowagi. Niezwykle złożony system nerwowy człowieka dba o to, by w sytuacji przebodźcowania, wielu zadań, projektów, wysokich oczekiwań – napięcie powstające w organizmie, pomagało dzięki całej „machinie” procesów neurofizjologicznych – utrzymywać stan gotowości i „walki” o realizację wytyczonych celów. Gdy jednak zmiennych i niewiadomych jest więcej niż tego, co stałe, pewne i znane – organizm zaczyna na poziomie neurocepcji (bez jego świadomości) odbierać bodźce z otoczenia jako nadmiar zagrożeń i zaczyna koncentrować swoje siły zamiast na osiąganiu nowych celów - na ochronie i bezpieczeństwie. W tym celu uruchamiane są przeróżne reakcje fizyczne i emocjonalne, które mają za zadanie „przeszkodzić” człowiekowi w wychodzeniu poza strefę komfortu – pojawia się uczucie zmęczenia, przytłoczenia, emocjonalny opór przed zmianami, nowymi zadaniami, fizyczne dolegliwości bólowe, a nawet chorobowe.

Warsztat pomoże jego uczestnikom na nowo „skalibrować” ich systemy nerwowe. Pracownicy i zespoły, które nauczyły się regulować emocje, obniżać nadmierny poziom stresu, wyzwalać w sobie dobrostan i spokój – wspierają swoje organizacje energią, zaangażowaniem, otwartością na zmiany, kreatywnością.

Siła spokoju i dobrostan psychiczny

Informacje organizacyjne

Formuła:

Warsztat prowadzony jest w formule tzw. zamkniętej - biorą w nim udział tylko członkowie zespołu klienta.

Miejsce:

Klient w konsultacji z trenerem odpowiada za organizację sali warsztatowej oraz cateringu.

Czas trwania:

Warsztat w opisanej formule trwa 1 dzień szkoleniowy: w godzinach 9.00 - 17.00 z jedną przerwą obiadową i co najmniej dwiema przerwami kawowymi. Możliwe jest rozszerzenie warsztatu o kolejne dni szkoleniowe i dodatkowe zagadnienia z obszaru zarządzania stresem i emocjami, well-being, odporności psychicznej.

Termin:

Termin ustalany jest każdorazowo pomiędzy klientem a trenerem.

Cena:

6000 PLN netto + vat 23 %

Cena obejmuje prowadzenie warsztatu w Warszawie i w promieniu 50 km od centrum Warszawy i nie obejmuje kosztów wynajęcia sali oraz cateringu. W przypadku ustalenia z klientem innego miejsca warsztatu, do ceny doliczony będzie koszt noclegu i dojazdu trenera.

Trener



Sabina Dąbrowska-Olbryś

psycholog, trener, coach certyfikowany przez International Coaching Community (ICC), psychoterapeuta

Przez blisko dwadzieścia lat pełniła funkcje eksperckie, menedżerskie i dyrektorskie w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi. Zarządzając zespołami lub osobiście prowadząc szkolenia, warsztaty, mediacje i team coaching - wspierała menedżerów i zespoły biznesowe w: rekrutacji, szkoleniach i rozwoju, podnoszeniu efektywności operacyjnej oraz w budowaniu dobrej współpracy i komunikacji.

W okresie ponad 9 lat odpowiadała za kapitał ludzki w Grupie Pracuj (właściciel m.in. Pracuj.pl, eRecruiter), gdzie pełniła funkcje HR Business Partnera, Learning and Development Managera oraz HR Managera. Zarządzała strategią oraz wszystkimi procesami w ramach wewnętrznego HR-u Grupy Pracuj. Stworzyła dla całej firmy (ponad 600 osób) strategię angażującego środowiska pracy, której ważnym elementem była komunikacja wewnętrzna, wzmocnienie kultury organizacyjnej, angażujący przywódcy i efektywny rozwój pracowników. Grupa Pracuj, przy jej wsparciu, co roku otrzymywała tytuł Najlepszego Pracodawcy w rankingu firmy Aon Hewitt. Przez 6 lat pełniła funkcję Trenera i Dyrektora ds. Merytorycznych w jednej z najlepszych polskich firm szkoleniowych (4GROW), gdzie zbudowała zespół ekspertów i trenerów, którym zarządzała. Jako Trener prowadziła szkolenia z obszarów: zarządzanie zespołem, zarządzanie emocjami i stresem, trening asertywności, komunikacja interpersonalna, wywieranie wpływu i perswazja, kompetencje miękkie w biznesie, budowanie partnerskich relacji. Od 2010 roku prowadzi Team Coaching oraz indywidualne sesje Life Coachingu, Business Coachingu oraz Executive Coachingu. Posiada także wieloletnie doświadczenie w roli mediatora i prelegenta. Wielokrotnie dzieliła się swoją ekspercką wiedzą w mediach. Jako Certyfikowany konsultant Insights Discovery™ ma ponad 15-letnie doświadczenie pracy z tą metodą wraz z bazującymi na niej warsztatami i team-coachingami.

Z pasji do głębokiej pracy z ludźmi - równolegle do kariery biznesowej, rozwijała się jako psycholog i psychoterapeuta. Aktualnie, poza działalnością biznesową, szkoleniową i coachingową, prowadzi własny gabinet psychoterapii. Jako psychoterapeuta integruje metody pracy bazujące na Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej, Psychoterapii Ericksonowskiej oraz Emotion Focused Therapy. Wszystkie te podejścia opierają się o odkrycia neuronauki, zgodnie z którymi mózg człowieka jest plastyczny i poprzez odpowiednio zaprojektowane doświadczenie, możemy pozytywnie wykorzystać jego potencjał do zmiany. Wiedzę i doświadczenie z tego obszaru wykorzystuje także w projektowaniu warsztatów rozwojowych dla zespołów, procesach coachingu i mentoringu.

Zrealizowała ponad 5000 godzin szkoleń, mentoringów i team coachingów, z zespołami z różnorodnych branż, obszarów biznesowych i poziomów organizacyjnych (od specjalistów po zarządy). W roli mentora, coacha i trenera, łączy wiedzę psychologiczną z biznesowym doświadczeniem i humorem, dzięki czemu sprawnie porusza się we współpracy z każdym zespołem.

Prywatnie lubi łąpać równowagę w praktyce jogi i tai-chi, gra na gongu i misach tybetańskich oraz cieszy się wspólnie z mężem "dojrzałym rodzicielstwem" 😊



Moc Rozwoju

Sabina Dąbrowska-Olbryś

www.mocrozwoju.pl

sabina.dabrowska-olbrys@mocrozwoju.pl

tel. +48 506 102 423

