

# JAK WZMACNIAĆ SKUTECZNOŚĆ I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ LUDZI I ZESPOŁÓW?



## SZKOLENIE DLA KADRY MENEDŻERSKIEJ

CENTRUM KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO  
POLITECHNIKI ŚWIĘTOKRZYSKIEJ  
KIELCE, AL. TYSIĄCLECIA PAŃSTWA  
POLSKIEGO 7, BUDYNEK C. POK. 2.07HC



## SIŁA PSYCHICZNA - KOMPETENCJA ZWYCIĘZCÓW

Jeśli zastanawiasz się:

„Co można zrobić, żebyście - Ty i Twój zespół - efektywnie pracowali, realizując ambitne plany nawet w trudnych stresujących warunkach?”

To odpowiedź brzmi:

„Wzmocnić siłę i odporność psychiczną swoją i zespołu, dokładnie tak samo, jak to robią sportowcy.”

Doskonale wiemy, że sportowcy wzmacniają odporność psychiczną gdy chcą osiągać ambitne cele, rzadziej myślimy o tym, że odporność psychiczna może się przełożyć na efektywność działań menedżerów i ich zespołów, przedsiębiorców, a nawet tzw. „zwykłych” ludzi. A może! I to znacząco.

Według definicji prof. Petera Cluogh z Uniwersytetu w Hull i współpracującego z nim Doug’a Strycharczyka- dyrektora generalnego AQR International (znaczącego światowego wydawcy narzędzi badawczych i testów psychometrycznych)

„Odporność psychiczna to cecha osobowości określająca, w znaczący sposób, jaką wydajność potrafią osiągnąć poszczególne osoby w obliczu stresu, presji i wyzwań, niezależnie od sytuacji”.

Liczne badania wskazują, że ludzie odporni psychicznie:

- są statystycznie o 25% bardziej wydajni, niż ich mniej odporni koledzy,
- są bardziej zmotywowani,
- lepiej się adaptują,
- rzadziej chodzą na zwolnienia,
- są lepiej nastawieni do innych.



## ZAWARTOŚĆ SZKOLENIA

Szkolenie online: „ Jak wzmacniać skuteczność i odporność psychiczną ludzi i zespołów?” uzupełnia kompetencje menagerów o szereg narzędzi i sprawdzonych metod optymalizowania odporności psychicznej, a co za tym idzie zwiększania skuteczności indywidualnej i zespołowej.

Szkolenie składa się z czterech 3. godzinnych (godziny dydaktyczne) warsztatów online, w czasie których uczestnicy:

- dowiedzą się, jakie elementy składają się na odporność psychiczną;
- dokonają autodiagnozy, żeby określić, który obszar ich osobistej odporności psychicznej wymaga optymalizacji;
- dowiedzą się, jak wykorzystywać teorię odporności psychicznej, aby stymulować rozwój i skuteczność ludzi i zespołów;
- opracują plan optymalizacji odporności psychicznej swojej lub/i zespołu.

Forma warsztatowa szkolenia wiąże się z tym, że uczestnicy:

- będą współtworzyć szkolenie,
- będą dzielić się swoimi doświadczeniami i poglądami,
- będą wspólnie z prowadzącą tworzyć koncepcje, rozwiązania i plany, które mogą wdrożyć w życie.

Rolą prowadzącej jest dostarczenie modelu teoretycznego, podzielenie się doświadczeniami z pracy z menedżerami i zespołami, a także udział w dyskusji grupy.



## CENNIK ORAZ DODATKOWE USŁUGI

Koszt szkolenia:

1 600 zł

Szkolenie obejmuje także 2. godzinną (godziny dydaktyczne) konsultację indywidualną dla każdego uczestnika.

Grupa max 10 osób.

Terminy spotkań do ustalenia.

Uczestnicy otrzymają certyfikat ukończenia kursu, asygnowany przez Centrum Kształcenia Ustawicznego Politechniki Świętokrzyskiej i Firmę Szkoleniowo – Konsultingową „Obszar Rozwoju” oraz materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej.

### DODATKOWO MOŻLIWE BADANIE SIŁY I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – MTQ48

wraz z indywidualną lub grupową sesją feedbackową, mającą na celu wytypowanie konkretnych kompetencji, które mogą nabyć uczestnicy badania, aby zoptymalizować swoją odporność, przeanalizowanie priorytetów rozwojowych i zaplanowanie skutecznych interwencji.

Koszt badania z sesją feedbackową 350 zł

Koszt ew. coachingu rozwojowego - 320 zł za godzinę.





## PROWADZACA - DOROTA NAWROTEK

- Akredytowana coach Izby Coachingu, trenerka biznesu, konsultantka badań: siły i odporności psychicznej - MTQ48 oraz zintegrowanego modelu przywództwa - ILM72.
- Zwolenniczka idei angażującego przywództwa wokół której oscylują jej specjalizacje: coaching w zarządzaniu, budowanie siły i odporności psychicznej ludzi i zespołów, kreatywność i procesy uczenia
- oraz wystąpienia publiczne i charyzma lidera.
- Przedsiębiorca i menedżer z 20. letnim doświadczeniem w obszarach hotelarstwa, handlu, edukacji i rozwoju.
- Były dziennikarz telewizyjny i radiowy, a także rzecznik prasowy.
- Dyrektor i założycielka Oddziału Świętokrzyskiego Izby Coachingu (2013 - 17).
- Autorka programów studiów podyplomowych: „Przywództwo w biznesie” będących w ofercie Politechniki Świętokrzyskiej, „Coaching biznesowy” przeprowadzonych na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach, a także „Coaching rozwojowy i mentoring” w Wyższej Szkole Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim.
- Wykształcenie polonistyczne oraz studia podyplomowe z obszaru zarządzania i marketingu uzupełniła kończąc Szkołę Trenerów Wszechnicy Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie oraz coaching w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie.
- Autorka i współautorka biuletynów, artykułów i wywiadów z obszarów biznesu i rozwoju (pisała m.in. do czasopisma „Charaktery”).
- W wolnych chwilach medytuje oraz fotografuje.