

POZNAJ
AKADEMIĘ
KARDIA





”

Kiedy naprawdę zacząłem kochać samego siebie, uświadomiłem sobie, że moje myślenie może uczynić ze mnie chorego człowieka. Kiedy jednak zwróciłem się do sił mojego serca, mój rozum zyskał ważnego współnika. Ten związek nazywam dziś Mądrością serca.

”

Charles Chaplin

Wstęp

Emocje łączą nas z życiem i z innymi ludźmi, towarzyszą nam zawsze i wszędzie. Cenimy je i boimy się ich, przeczuwamy, że są tajemnicą, z którą warto się zaprzyjaźnić. To właśnie jest istotne w proponowanych przez nas warsztatach rozwojowych.

Chodzi o to, żebyśmy nie tłumili naszych uczuć albo nie pozwalali, żeby nami zawładnęły, ale żebyśmy je rozumieli. Możemy nauczyć się akceptować całe ich spektrum: i te przyjemne, i te neutralne, a także te nieprzyjemne. Kiedy nie dostrzegamy naszych uczuć, mamy skłonności do tego, by obarczać innych odpowiedzialnością za nasze trudności. Jeśli nie mamy z nimi żywego kontaktu, wtedy brakuje nam czegoś decydującego: **mądrości serca**.

Nasze uczucia chcą od nas, byśmy je dostrzegali - nic więcej i nic mniej. Nie musimy ich zmieniać, ponieważ zmieniają się wciąż zupełnie same. Jedyną koniecznością jest to, byśmy otworzyli nasze serce i zaakceptowali nasze emocje, tak jak przychodzą i odchodzą. Wtedy nie potrzebowalibyśmy unikać życia. Możemy zaryzykować spotkanie z życiem twarzą w twarz i pokochanie go, ponieważ jest takie, jakie jest. Możemy zyskać coś niezwykle cennego - wiarę w naszą wyjątkowość. Możemy nauczyć się być wiernymi sobie samym i życiu.



Agnieszka Zielonka jest doktorem nauk humanistycznych w zakresie psychologii, a jako konsultant i trener pracuje od kilkunastu lat. Z sukcesem prowadzi firmę Rozwój od A do Z. Jest certyfikowanym business coachem International Coaching Community (ICC), certyfikowanym supervisorem ICC z akredytacją Polskiej Izby Coachingu oraz facylitatorem NEWS. Posiada również certyfikat TalentReflect. Pracuje zarówno indywidualnie (life coaching, business coaching, executive coaching, superwizje coachingowe oraz trenerskie, mentoring) jak i grupowo (team coaching, szkolenia, grupy superwizyjne, action learning). Na sali szkoleniowej przepracowała ponad 6000 godzin jako trener i przez kilka ostatnich lat opiekowała się od strony merytorycznej kilkoma edycjami szkół trenera, kształcąc blisko 1000 trenerów w Polsce. Spędziła ponad 600 godzin jako coach w kontakcie indywidualnym z Klientami zarówno w life jak i business coachingu, a ponad 300 godzin ucząc metod coachingu w wielu organizacjach.



Iwona Żbikowska ukończyła studia o kierunku zarządzanie i marketing i od 1997 roku prowadzi prężnie działającą Agencję Szkolenia i Promocji Kadr Supra. Jest coachem i supervisorem z akredytacją Polskiej Izby Coachingu oraz certyfikowanym coachem International Coaching Community (ICC). Jako HR Business Partner pracuje z kadrą średniego i wyższego szczebla. Jest trenerem, specjalistką public relations i doradztwa personalnego oraz ekspertem Master Business Trainer, aktywnie działającym w dziedzinie rozwoju osobistego. Ma wieloletnie doświadczenie w organizowaniu i prowadzeniu szkoleń, warsztatów i treningów dla wszystkich grup odbiorców (Klientów indywidualnych, instytucji państwowych, placówek oświatowych oraz firm). Specjalizuje się w coachingu indywidualnym i grupowym. Podczas swojej wieloletniej praktyki zawodowej przeprowadziła ponad 5500 godzin różnego rodzaju szkoleń i ukończyła ponad 90 procesów coachingowych.





Cel i zakres szkolenia

Celem Akademii Kardia jest, by każdy uczestnik warsztatów rozwojowych nauczył się rozpoznawać swoje stany emocjonalne i uczucia, a także posiadał wiedzę jak je akceptować. Jest to nauka warta poznania, ponieważ kiedy nie dostrzegamy naszych uczuć, mamy skłonności do tego, by obarczać innych odpowiedzialnością za nasze trudności. **Dzięki unikatowemu programowi, Akademia Kardia daje doskonałą możliwość dostrzeżenia swoich emocji i nauki jak je akceptować** – tak jak przychodzą i odchodzą. Zajęcia odbywają się pod okiem psychologa z wieloletnim stażem i przygotowaniem merytorycznym. Odpowiednio dobrana kadra sprawia, że każdy uczestnik ma szansę na poznanie siebie i przyjrzenie się sobie pod kątem swoich emocji, a co za tym idzie – na wyciągnięcie rozwojowych wniosków dla siebie. Podczas pracy w Akademii Kardia uczestnicy wchodzą ze sobą w bezpośrednie interakcje, obserwują swoje emocje i poznają lepiej swoje sposoby reagowania na nie. Służy to pogłębieniu samoświadomości własnych emocji i ich ekspresji, lepszemu rozumieniu siebie.

Akademia Kardia bazuje na sile procesu grupowego i podąża za nim, więc w zależności od dynamiki grupy poszczególne fazy procesu przebiegają z różną intensywnością i w różnym czasie.

Siłą pracy w Akademii Kardia jest praca na żywym doświadczeniu, z emocjami i zachowaniami, które dzieją się „tu i teraz“. Praca z każdą grupą jest inna, bo procesy, jakie w danej grupie zachodzą wskazują prowadzącym kierunek działań. Dlatego każde spotkanie jest wyjątkowe.



Program szkolenia

Akademia Kardio, tak jak trening interpersonalny w klasycznej wersji, rozpoczyna się w zupełnie niestrukturalizowany sposób, bez gotowego programu i dyrektywnych działań ze strony trenerów, bądź strukturalizacja jest minimalna.

Uczestnicy siadają i rozmawiają ze sobą, przedstawiają się. Dbamy by po ustaleniu zasad takie elementy kontraktu jak: przestrzeganie „zasady tu i teraz”, czyli koncentracji na bieżących doświadczeniach, uczciwego dzielenia się odczuciami, zwracania się uczestników do siebie, nieoceniania siebie nawzajem i przyzwolenia na ekspresję emocji były przestrzegane. Z czasem zwykle buduje się klimat zaufania, rozmowy są bardziej osobiste.

Wykorzystując gry i zabawy psychologiczne nastawione na integrację grupy, proponujemy ćwiczenia odczytywania i wyrażania emocji oraz inicjujemy dawanie i przyjmowanie informacji zwrotnych – szczególnie w obszarach o których na co dzień się nie rozmawia, czyli tym co „tu i teraz” dzieje się z i między ludźmi w grupie. Zajęcia przeplatamy czasem medytacją czy relaksacją.

Zajęcia z reguły trwają od 9.30 do 17.00, z przerwą na obiad około godziny 13.00. Mają swoją dynamikę i warto założyć, że przez cały czas jesteśmy „tu i teraz”, bez wyjeżdżania do domu (to utrudnia doświadczenie czegoś nowego, bo w naturalny sposób „wrzuca nas” w stare schematy i nawyki).

Warto pamiętać, że w grupie nie powinno być osób, które się bardzo dobrze znają czy pozostają ze sobą w bardzo bliskiej relacji. W takiej sytuacji efektywniej zdecydować się na oddzielne uczestnictwo w dwóch różnych grupach.



Organizacja szkolenia

Warsztat trwa 2 dni i przeprowadzany jest dla grupy składającej się maksymalnie z 15 osób. Wielkość grup ustalana jest tak, by zapewnić wysoką jakość i efektywność procesu kształcenia. Grupy warsztatowe do 15 osób zapewniają odpowiednią dynamikę procesu oraz możliwość zindywidualizowanego podejścia w procesie kształcenia, co w sposób zasadniczy podnosi jego skuteczność.

Miejsce: Zajęcia odbywają się w Rzucewie

Najbliższe terminy: 11-12.09. 2017

Koszt: 1200 zł

W cenę wliczone są przerwy kawowe oraz zaświadczenie o ukończeniu warsztatu.

Informacje dodatkowe

Nocleg: Dla uczestników warsztatów mamy zniżkę na nocleg w hotelu Zamek Jan III Sobieski w Rzucewie (www.zameksobieski.pl). To właśnie w tym XIX wiecznym pałacu odbywać będzie się nasze szkolenie. Cena noclegu w pokoju 2 osobowym wynosi 80 zł (w cenie śniadanie), w pokoju jednoosobowym 150 zł.

Dojazd: Rzucewo znajduje się w odległości 55 kilometrów od Gdańska, 30 kilometrów z centrum Gdyni, 45 kilometrów z lotniska Gdańsk-Rębiechowo oraz 6 kilometrów z miejscowości Puck.



Rekrutacja

Rekrutacja przebiega w kilku etapach:

- Zgłoszenie się przez elektroniczny formularz rekrutacyjny lub telefonicznie.
- Po otrzymaniu zgłoszenia, w ciągu 2 tygodni kontaktujemy się z osobami zainteresowanymi.
- Po potwierdzeniu przyjęcia zgłoszenia osoba zainteresowana otrzymuje komplet informacji organizacyjnych.



Kontakt

Akademia JA

Adres: Al. Wolności 46,

84-300 Lębork

tel. **502 313 636** lub **603 447 284**

e-mail: **biuro@akademia-ja.pl**

www.akademia-ja.pl