

POZNAJ

AKADEMIĘ ANOICHTO



OFERTA TRENINGU INTERPERSONALNEGO

Akademia JA Sp. z o.o.
www.akademia-ja.pl

***„Najgłębszym sekretem jest to,
że życie nie polega na odkrywaniu, ale na tworzeniu.
Nie odkrywasz siebie, tylko tworzysz siebie.
W związku z tym nie staraj się dowiedzieć kim jesteś,
staraj się dowiedzieć kim chcesz być.”***

Walsch Neale D.

WSTĘP

Pracując z ludźmi lub przygotowując się do pracy rozwojowej potrzebujemy dbać o równowagę oraz ciągłe zwiększanie samoświadomości, by podczas pracy z innymi zapewnić prawdziwą uważność w kontakcie.

Akademię ANOICHTO kierujemy do osób myślących o swoim rozwoju i chcących rozwinąć swoje kompetencje w zakresie budowania relacji. Szkolenie to jest w szczególności przydatne osobom, które często muszą mierzyć się z trudnymi sytuacjami z innymi- menedżerom, nauczycielom, rodzicom.

Akademia ANOICHTO to unikatowe doświadczanie siebie w kontakcie z grupą, doskonale przygotowujące do każdej roli, która wiąże się z pracą z ludźmi.

CELE I ZAKRES SZKOLENIA

Celem Akademii ANOICHTO prowadzonej w formule treningu interpersonalnego jest umożliwienie w bezpiecznych warunkach doświadczenia tego, jak funkcjonujemy w grupie. Daje to doskonałą okazję do spojrzenia na siebie w różnych rolach, w których funkcjonujemy na co dzień. Pomaga to zweryfikować swoje przekonania oraz stwarza możliwości odkrycia swojego potencjału. Uczestnicy Akademii, pod okiem prowadzącego psychologa (z przygotowaniem do prowadzenia treningów psychologicznych), mają szansę na poznanie i przyjrzenie się swojemu funkcjonowaniu w kontakcie z innymi oraz wyciągnięcie z tego rozwojowych dla siebie wniosków.

Podczas pracy w Akademii ANOICHTO uczestnicy wchodzi ze sobą w bezpośrednie interakcje, poznają lepiej swoje sposoby reagowania na zachowania innych ludzi oraz dowiadują się, jak inni ich odbierają. Służy to pogłębieniu świadomości własnych myśli, uczuć i zachowań, lepszemu rozumieniu siebie i innych oraz eksperymentowaniu z nowymi, bardziej korzystnymi formami kontaktu.

Akademia ANOICHTO 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. Przpracowanie faz na sobie pozwala zrozumieć mechanizmy zachowań w grupie i implementować wnioski na inne sytuacje społeczne.

Siłą pracy w Akademii ANOICHTO 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 ANOICHTO trwa 3 dni i 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 9.00 do 16.00, 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 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

Szkolenie trwa 3 dni i przeprowadzane jest dla grupy składającej się maksymalnie z 12 osób. Wielkość grup ustalana jest tak, by zapewnić wysoką jakość i efektywność procesu kształcenia. Grupy szkoleniowe do 12 osób zapewniają odpowiednią dynamikę procesu oraz możliwość zindywidualizowanego podejścia w procesie kształcenia, co w sposób zasadniczy podnosi jego skuteczność.

CZAS, MIEJSCE, KOSZT

Czas: 3 dni szkoleniowe

Miejsce: Zajęcia odbywają się w siedzibie Akademii JA, przy ul. Śląskiej 51b/1a w Gdyni

Koszt: 1250 zł netto + 23% vat

Cena obejmuje: całość szkolenia, zaświadczenie i przerwy kawowe.

Cena nie obejmuje: kosztów zakwaterowania oraz dodatkowego wyżywienia

REKRUTACJA

Rekrutacja przebiega w kilku etapach:

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

Potwierdzeniem udziału w szkoleniu jest wpłata na konto bankowe Akademii JA całości kosztów szkolenia. Uczestnik ma prawo do wycofania swojego udziału do 30 dni przed rozpoczęciem szkolenia – w takim wypadku wpłatę zwraca się. Wpłatę zwracamy również w przypadku niezebrania się grupy szkoleniowej lub innych powodów leżących po stronie organizatora.

O PROWADZĄCEJ

Agnieszka Zielonka – doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii, pracę w obszarze strategii radzenia sobie ze stresem obroniła na Uniwersytecie Gdańskim (2005). Terapeutka o I specjalizacji dzieci i młodzieży oraz II specjalizacji klinicznej dorosłego (1997), nauczycielka mianowana MEN (2002). Licencjonowana trenerka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (2003). Jest certyfikowaną business coach International Coaching Community (ICC) (2006), jedną z 14 na świecie certyfikowanych supervisorów ICC (2010), facylitatorką unikatowej metody EAHA (2012) a także teamcoach NEWS (2014). Certyfikowana coach w metodyce Talent Reflect (2015). Jej pasją w ostatnich latach jest psychobiologia (Akademia Vedica 2019), która wpisuje się w nauki niematerialistyczne, przyjmując wyniki wielu najnowszych badań naukowych dowodzących prymatu emocji nad czynnikami środowiskowymi w procesie zapadania na różnego rodzaju choroby. Psychobiologia wyraża się skutecznością w zapobieganiu chorobom oraz w ich leczeniu, poprzez pracę z emocjami. Agnieszka Zielonka od ponad 20 lat pracuje zarówno indywidualnie (terapia, coaching, superwizja) jak i grupowo (team coaching, szkolenia, warsztaty, grupy superwizyjne). Współzałożycielka Polskiej Izby Coachingu (2009). Współwłaścicielka Akademii JA sp z o.o. (2014), w której wspiera rozwój ludzi i całych przedsiębiorstw. Przeprowadza szyte na miarę, kompleksowe szkolenia rozwojowe dla firm oraz doradza im w obszarach zarówno "twardych", jak i "miękkich". Specjalizuje się w zarządzaniu zmianą oraz zarządzaniu konfliktem, jest autorką programów edukacyjnych, które rozwijają kompetencje przyszłości, z naciskiem na inteligencję emocjonalno-społeczną. Stworzyła programy rozwoju kompetencji przyszłości, z naciskiem na inteligencję emocjonalno-społeczną dla dzieci oraz młodzieży, realizowane poprzez sieć Ośrodków Akademii JA w całej Polsce. Działa społecznie na rzecz kształtowania postaw wzajemnego szacunku, akceptacji i życzliwości.



KONTAKT

Akademia JA sp. z o.o.

Ul. Śląska 51b/1a
81-304 Gdynia

tel. 516 195 701, 603 447 284
e-mail: biuro@akademia-ja.pl
www.akademia-ja.pl