

# AKADEMIA WIRTUALNEGO WSPARCIA

- konsultacje zdalne 1:1

Akademia JA



# CO PROPONUJEMY?

Zdalne spotkania z konsultantem, psychologiem i/lub coachem. Ukierunkowane na praktyczne wskazówki, ale przede wszystkim wzmocnienie pracowników w ich roli oraz skoncentrowanie ich uwagi na tym co można zrobić w trudnej sytuacji izolacji, pracując online i często mając jednocześnie pod opieką dzieci.



# ZAKRES

Proponujemy wsparcie na 3 obszarach:

## 1. Wsparcie dla rodziców pracujących online – rozmowa z pedagogiem:

- Gdy mamy trudność w ustaleniu granic z dziećmi w nowej sytuacji,
- Gdy szukamy pomysłu jak zagospodarować dzieciom czas,
- Gdy chcemy wesprzeć dzieci w tej trudnej dla nich również sytuacji.

## 2. Wsparcie dla menedżerów – rozmowa z coachem:

- Gdy menedżer/pracownik HR spotyka się z lękiem własnym lub lękiem w zespole,
- Gdy narasta niepewność co do właściwych decyzji,
- Gdy emocje utrudniają koncentrację i funkcjonowanie na co dzień,
- Gdy trzeba wlać w zespół morale i pozytywne emocje.

## 3. Wsparcie dla osób, które mają problem w odnalezieniu się w zaistniałej sytuacji – rozmowa z psychologiem:

- Gdy spada nam motywacja,
- Gdy narasta w nas złość, frustracja lub lęk i nie wiemy jak ją rozładować,
- Gdy potrzebujemy profesjonalnego wsparcia.



# W JAKI SPOSÓB CHCEMY PRACOWAĆ?

Proponujemy **formułę zdalną**, jednorazowych rozmów telefonicznych, aby pracownicy mogli przedyskutować nurtujący ich temat. Czas trwania rozmowy **do jednej godziny**.

**Pakiet to 5 osobo/godzin** dla tego samego lub różnych pracowników.

Firma wykupuje pakiet, zgłasza w jakim zakresie pracownicy chcą z niego skorzystać. Otrzymuje grafik pracy naszego zespołu a także kontakt do pedagoga, coacha lub psychologa, którego pracownik wybrał i ustalony zostaje termin rozmowy. Można wykupić więcej pakietów.

**Pakiet to 5 osobo/godzin** dla tego samego lub różnych pracowników.

**Koszt pakietu:** Cena do ustalenia. Płatne z góry i ważne do 1 miesiąca od momentu zakupu



# O AKADEMII JA

**Akademia JA** to przedsięwzięcie uruchomione w 2014 roku przez właścicielki firm, trenerki i specjalistki w dziedzinie coachingu – Agnieszkę Zielonka i Iwonę Żbikowską.

Zbudowane na bazie wielu szkół coachingowych i trenerskich jest odpowiedzią na potrzeby współczesnego rynku szkoleniowego i potrzeby zgłaszane przez klientów procesów. Charakteryzuje się unikatową metodyką pracy udoskonalaną i rozwijaną zgodnie z oczekiwaniami klientów. Działalność prowadzi na terenie Pomorza jednak swoją ofertę kieruje do wszystkich grup odbiorców (osób prywatnych, przedsiębiorstw i instytucji państwowych) z całej Polski.

**Akademia JA ma akredytację Pomorskiego Systemu Usług Doradczych, należy do Instytucji Otoczenia Biznesu w zakresie świadczenia specjalistycznych usług doradczych MSP z województwa pomorskiego w ramach projektu SPEKTRUM.**



# AKADEMIĘ JA PROWADZĄ:



# AGNIESZKA ZIELONKA



**Agnieszka Zielonka** - od wielu lat należy do czołówki najwyższej klasy specjalistów w obszarze coachingu i szkoleń w Polsce. Nieustająco niesie wsparcie jako konsultantka, supervisor i trenerka. Jest certyfikowanym coachem i business coachem International Coaching Community (ICC), certyfikowanym supervisorem ICC z akredytacją Polskiej Izby Coachingu oraz facylitatorem NEWS. Posiada również certyfikat TalentReflect oraz Akademii Psychobiologii Vedica. Pracuje zarówno indywidualnie (life coaching, business coaching, executive coaching, prowadzi superwizje coachingowe oraz trenerskie, mentoring) jak i grupowo (team coaching, szkolenia, grupy superwizyjne, action learning). Jest facylitatorem EAHAE i prowadzi warsztaty w oparciu o innowacyjną metodę pracy z końmi.

Realizuje projekty dla rodziców, nauczycieli i menedżerów, które mają na celu zwiększenie samoświadomości i pewności siebie, budowanie relacji opartej na zaufaniu, autorytetu czy zarządzanie zespołami i zmianą oraz radzeniem sobie z kryzysowymi sytuacjami. Jej kompetencje potwierdza tytuł doktora w zakresie psychologii, który obroniła pracą naukową w obszarze radzenia sobie ze stresem. Współpracuje z klientami systemowo i długofalowo, co pozwala na faktyczne zrozumienie ich potrzeb, wsparcie we wprowadzaniu realnych zmian oraz przede wszystkim ich zamrażanie.

Od 2014 roku współtworzy Akademię JA, która działa na rzecz wspierania rozwoju ludzi i całych przedsiębiorstw. Jest współautorką m.in. Akademii Coachów PETRICHOR, Akademii Trenerów PHARUS, kompleksowych szkoleń rozwojowych i programów doradczych dla firm. Współtworzy projekt rozwoju inteligencji emocjonalno-społecznej dzieci, realizowanego poprzez sieć Ośrodków Akademii JA w całej Polsce.

Jest współzałożycielką Fundacji KALOS, działającej na rzecz kształtowania postaw wzajemnego szacunku, akceptacji i życzliwości, realizującej kampanię "Zacznij dobrze dzień", „Mali Gdyńscy Poszukiwacze Szczęścia“.



# IWONA ŻBIKOWSKA

**Iwona Żbikowska** - jest najwyższej klasy specjalistką w dziedzinie coachingu, trenerką, superwizorem oraz przedsiębiorcą, współwłaścicielką Akademii JA. Posiada certyfikat coacha International Coaching Community (ICC) oraz akredytację coacha superwizora Polskiej Izby Coachingu. Specjalizuje się zarówno w coachingu indywidualnym, business coachingu, life coachingu jak i coachingu grupowym. Ukończyła studia na Akademii Morskiej w Gdyni o kierunku zarządzanie i marketing oraz Akademię Rozwoju Umiejętności Trenerskich na Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Jest specjalistką public relations i doradztwa personalnego oraz ekspertem Master Business Trainer. Aktywnie działa w dziedzinie rozwoju osobistego. Jest facylitatorem HAE i prowadzi warsztaty w oparciu o innowacyjną metodę pracy rozwojowej w asyście z końmi.

Ma wieloletnie doświadczenie w organizowaniu i prowadzeniu szkoleń, warsztatów i treningów dla wszystkich grup odbiorców (klientów indywidualnych, instytucji państwowych, placówek oświatowych oraz firm). Zawodowo wciąż się rozwija, poszerza swoje kwalifikacje i umiejętności biorąc udział w różnego rodzaju szkoleniach, superwizjach i interwizjach.

Od 2014 roku współtworzy Akademię JA, która działa na rzecz wspierania rozwoju ludzi i całych przedsiębiorstw. Jest współautorką m.in. Akademii Coachingu PETRICHOR, Akademii Trenerów PHARUS, kompleksowych szkoleń rozwojowych i programów doradczych dla firm.

Współtworzy projekt rozwoju inteligencji emocjonalno-społecznej dzieci, realizowanego poprzez po przez sieć Ośrodków Akademii JA w całej Polsce.

Jest współzałożycielką Fundacji KALOS, działającej na rzecz kształtowania postaw wzajemnego szacunku, akceptacji i życzliwości, realizującej kampanię “Zacznij dobrze dzień”, „Mali Gdyńscy Poszukiwacze Szczęścia”.





# ZESPÓŁ DEDYKOWANY DO PROJETU

- Nasi konsultanci dedykowani do tego projektu to grupa wyspecjalizowanych pedagogów, psychologów i coachów.
- Pedagodzy wybrani do tego projektu, to osoby z doświadczeniem zarówno w pracy z dziećmi, jak i z rodzicami.
- Psychologowie zaangażowani w Akademię Wirtualnego Wsparcia, to specjaliści w tej dziedzinie, najczęściej posiadający tytuł doktora nauk społecznych z zakresu psychologii, często też terapeuci.
- Coachowie, z którymi współpracujemy, to najczęściej osoby z certyfikatem ICC bądź osoby, które ukończyły naszą Akademię Coachingu Petrichor, której program został akredytowany przez Izbę Coachingu.
- W celu zapewnienia jak najlepszego wsparcia i wysokiego poziomu usługi, zadbałyśmy o to, aby wszyscy konsultanci byli osobami pełnymi empatii i profesjonalizmu. Wszystkich łączy chęć niesienia pomocy i zadbania o drugiego człowieka. Każdy korzysta z regularnych superwizji.



# Akademia JA

Ul. Śląska 51b/1a

81-304 Gdynia

tel. 516 195 701

e-mail: [biuro@akademia-ja.pl](mailto:biuro@akademia-ja.pl)

[www.akademia-ja.pl](http://www.akademia-ja.pl)