

POZNAJ
AKADEMIĘ
JA
OFERTA COACHINGOWA



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



WSTĘP

W związku ze zmieniającą się rzeczywistością, ludzie szukają nowych metod radzenia sobie z kłopotliwymi tematami lub sposobów szybkiego rozwoju. Aby rozwijać i wspierać osoby prywatne, firmy i zespoły powstała Akademia JA, która prowadząc wiele rodzajów coachingu, pomaga pokonywać trudności i problemy, odkrywać potencjał ludzki, a także udoskonalać działania wdrażające zmiany.

Coaching jest procesem rozwoju opartym na partnerskiej współpracy Klienta z Coachem. Jego celem jest pomoc w przełożeniu posiadanej wiedzy i umiejętności na praktyczne rozwiązania prowadzące do realizacji określonego celu. Ma za zadanie wyzwalać potencjał Klienta, wywoływać chęć uczenia się, rozwijać i pokonywać potencjalne bariery. Dzięki coachingowi możliwe jest precyzyjne określenie celu, optymalizacja działań, trafniejsze decyzje oraz pełne wykorzystanie własnych zasobów.

Akademia JA jest projektem uruchomionym w 2014 roku, współtworzonym przez dwie właścicielki firm, trenerki i wysokiej klasy specjalistki w dziedzinie coachingu- Agnieszkę Zielonkę i Iwonę Żbikowską.

Zachęcamy do zapoznania z ofertą!

O NAS

Agnieszka Zielenka z wykształcenia doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii. Od kilkunastu lat nieustająco niesie wsparcie i pomoc jako konsultant, supervisor i trener zarówno prywatnie jak i biznesowo. 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 z przyjemnością i pasją 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 400 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. Jednocześnie przeprowadziła blisko 250 godzin superwizji indywidualnych i grupowych.. Jest mentorem nie tylko zawodowym wielu osób, a długa lista rekomendacji i podziękowań mówi sama za siebie. Nie zaniedbując własnego rozwoju regularnie korzysta z interwizji w IC i uczy się nowych metod pracy.



Iwona Żbikowska ukończyła studia o kierunku zarządzanie i marketing. Poszerzając swoje kompetencje i podążając za marzeniami została coachem i supervisorem z akredytacją Polskiej Izby Coaching, certyfikowanym coachem International Coaching Community (ICC) oraz facylitatorem HAE. 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 zarówno w coachingu indywidualnym jak i grupowym. Podczas swojej wieloletniej praktyki zawodowej przeprowadziła ponad 5500 godzin różnego rodzaju szkoleń i ukończyła ponad 100 procesów coachingowych. Jednocześnie przeprowadziła blisko 150 godzin superwizji indywidualnych i grupowych. Ceniona za niezawodność, solidność i umiejętne rozwiązywanie konfliktów w każdej dziedzinie. Ciepła, bezpośrednia, otwarta i skuteczna profesjonalistka tak mówią o niej partnerzy zawodowi, współpracujący i szkolący się z Iwoną od lat. Zawodowo wciąż się rozwija, poszerza swoje kwalifikacje i umiejętności biorąc udział w różnego rodzaju szkoleniach i superwizjach.





CZYM JEST COACHING?

Coaching to metoda wzmacniania i pomocy w doskonaleniu działania poprzez przyjrzenie się z boku temu, jak stosujemy konkretną umiejętność czy wiedzę. Dotyczy rozwoju i wykraczania ponad poziom, na jakim się obecnie znajdujemy. Są różne rodzaje i metodologie coachingu. Poznajemy je od lat i mamy w repertuarze kilka sprawdzonych szkół i sięgamy po nie adekwatnie do tego co potrzebuje Klient.

Dzięki coachingowi możliwe jest precyzyjne określenie celu, optymalizacja działań, trafniejsze decyzje oraz pełne wykorzystanie własnych zasobów przy zadbanie o to, by zmiana na którą się decydujemy była trwała.

Prowadzone przez nas rodzaje coachingu:

- life coaching,
- business coaching,
- executive coaching,
- team coaching.

Naszym sukcesem jest sukces klienta. Naszą działalność charakteryzuje uważność, odwaga i życzliwość. Słuchamy, obserwujemy i wyciągamy wnioski po to, by pomóc Klientowi w znalezieniu najlepszych rozwiązań. Nie narzucamy swoich poglądów i gotowych sposobów postępowania. Stosujemy szeroki wachlarz metod odpowiednio dobranych do potrzeb Klienta, ułatwiających mu osiągnięcie celów. Kładziemy nacisk na rzetelne udzielanie informacji zwrotnej i dyskrecję.



KIEDY WARTO SIĘGAĆ PO COACHING?

- Kiedy teoretycznie wszystko jest w porządku, wydaje się, że mamy to, czego potrzebujemy aby efektywnie działać, podejmować decyzje, budować satysfakcjonujące relacje, a jednak tego nie robimy.
- Jest nam trudno UZYSKAĆ REZULTAT, KTÓREGO OCZEKUJESZ... Kiedy dokładnie już wszystko przemyśleliśmy, doskonale rozumiemy... a mimo to nie działamy tak, jak chcemy...
- Kiedy myślimy, że za ten CEL nie warto się nawet zabierać... Przecież wiele razy już chcieliśmy próbować, ale po prostu dobrze wiemy, że i tak go nie osiągniemy...
- A mimo to, odczuwamy stratę, myśląc w ten sposób, bo OSIĄGNIĘCIE TEGO CELU JEST TYM, CZEGO CHCESZ. Jest dla nas ważne (inna praca, planowanie, ćwiczenia fizyczne, asertywność, budowanie relacji, język obcy...), a nasze życie stało by się dzięki temu BOGATSZE, a nawet WIELE INNYCH OSÓB BY NA TYM SKORZYSTAŁO...
- Kiedy jesteśmy w sytuacji trudnej, bo z wielu powodów nie wiemy co wybrać, a chcemy PODJĄĆ DOBRĄ DECYZJĘ...
- Kiedy chcemy ODZYSKAĆ MOTYWACJĘ do osiągania dla siebie ważnych celów.
- Kiedy SZUKAMY INSPIRACJI do zmiany w ważnym dla nas obszarze zawodowym lub osobistym....
- Kiedy CHCEMY DZIAŁAĆ SPRAWNIEJ, bo to jak teraz działamy nie prowadzi nas do osiągania ważnych dla nas celów.
- Kiedy chcemy PO PROSTU SAMOROZWOJU.



ORGANIZACJA, MIEJSCE

Prowadzony przez nas proces coachingowy składa się z 7+/-1 sesji, odbywających się co 3-5 tygodni.

Czas i miejsce: Coaching prowadzony jest przez nas w taki sposób, aby nie kolidował z codziennymi zadaniami, a terminy sesji są ustalane tak, by Klient mógł wypełniać swoje obowiązki zawodowe. Miejsce prowadzenia sesji ustalane jest wspólnie z Klientem. Na prośbę Klienta sesje mogą odbywać się w formie online.



KONTAKT

Akademia JA

Adres: ul. Śląska 51B/1A,

81-304 Gdynia

tel. **516 195 701**

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

www.akademia-ja.pl