



***Instytut Psychoedukacji
i Rozwoju Integralnego***

SZKOLENIA DLA TWOJEJ FIRMY

Szanowni Państwo,

Jesteśmy ośrodkiem skupiającym trenerów i terapeutów różnych orientacji psychologicznych. Specjalizujemy się w szkoleniach i warsztatach z zakresu komunikacji interpersonalnej i szeroko pojętego rozwoju. Organizujemy różne typy szkoleń otwartych i zamkniętych oraz wyjazdy integracyjno-rozwojowe w zależności od potrzeb zlecniodawców i predyspozycji uczestników. Ofertę adresujemy zarówno dla całych grup (warsztaty, szkolenia, kursy) jak również dla indywidualnych osób (coaching, psychoterapia).

Praca nad sobą i gotowość do uczenia się mogą stanowić przewagę nad konkurencją. To ludzie czynią daną organizację wyjątkową i sprawiają, że przedsiębiorstwo staje się liderem. Dlatego uważamy, że szkolenie pracowników i kadry zarządzającej jest niezbędne dla doskonalszego funkcjonowania firmy bądź instytucji. Warsztaty psychoedukacyjne nie tylko przyczyniają się do stworzenia lepszej atmosfery w miejscu pracy i ściślejszych więzi między pracownikami, ale zwiększają również wydajność całego zespołu, motywują do działania i podnoszą prestiż firmy.

Celem naszych szkoleń jest:

- Projektowanie indywidualnych ścieżek rozwoju
- Autodiagnoza swoich możliwości, umiejętności i wiedzy
- Motywowanie do bardziej wydajnej i lepszej jakościowo pracy
- Wielopoziomowa integracja członków zespołu
- Przełamywanie osobistych barier i ograniczeń
- Doskonalenie umiejętności interpersonalnych
- Rozwijanie twórczych możliwości

Nasze doświadczenie opieramy na pracy z różnymi zespołami ludzi w oparciu o autorskie programy i metody prowadzenia zajęć. Stosujemy aktywne, warsztatowe metody pracy z grupą w celu zwiększenia skuteczności nauczania, a liczba osób uczestniczących w szkoleniach wynosi średnio kilkanaście osób. Gwarantuje to najwyższą efektywność zajęć i bardziej indywidualne podejście trenera do uczestników.

Korzyści ze szkoleń:

- Integracja zespołu
- Zwiększenie otwartości i zaufania
- Przełamanie barier w komunikacji i współpracy między ludźmi
- Poprawa relacji międzyludzkich i polepszenie atmosfery w pracy
- Wzrost motywacji i skuteczności działania
- Wzrost lojalności i zaangażowania w pracę na rzecz firmy
- Otwarcie na nowe wyzwania
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem i doskonalenia własnych możliwości

Państwa sukces jest naszym sukcesem. Dlatego dokładamy wszelkich starań, aby nasze warsztaty były na najwyższym poziomie i aby uczestnicy byli zadowoleni. Współpracujemy z trenerami, dla których prowadzenie szkoleń jest życiową pasją, a ich praca poddawana jest stałej superwizji. Integralny rozwój jest wyzwaniem naszej działalności – nie tylko w odniesieniu do klientów, lecz również w odniesieniu do naszych współpracowników. Można nam zaufać.

Warsztaty i szkolenia

Szkolenia i warsztaty są już standardem w przedsiębiorstwach, dla których ważny jest rozwój i konkurencyjność. Tam, gdzie istnieje chęć uczenia się czegoś nowego, potrzeba skutecznych narzędzi edukacji i wsparcia specjalistów. Obecnie coraz częściej proponowanymi formami pracy są warsztaty i treningi w grupach kilkunastoosobowych, które są nowymi, atrakcyjnymi, a jednocześnie bardzo użytecznymi sposobami podnoszenia osobistych umiejętności.

Przebieg takich zajęć opiera się bowiem na doświadczaniu, doznawaniu, próbowaniu na sobie różnego rodzaju metod i technik, dając jednocześnie możliwość wglądu w siebie, obserwowania na bieżąco własnych reakcji, stanów emocjonalnych, jakie rodzą się podczas różnych form pracy. Uczestnictwo w szkoleniach interpersonalnych i rozwojowych prowadzi do rozładowania napięć i poszerzaniu samoświadomości, a nowe wiadomości i zdobyte umiejętności są twórczo asymilowane. Idea takich form pracy sugeruje, że w istocie ludzkiej drzemie potencjał, wymagający jedynie wydobycia. Treningi i warsztaty są również źródłem informacji zwrotnych dotyczących własnej osoby, indywidualnego sposobu prezentacji w grupie, zachowania i reagowania w różnych sytuacjach. Owo zwierciadło społeczne wpływa na modyfikację autoekspresji oraz dotychczasowego sposobu postrzegania siebie, czego rezultatem może być zwiększenie motywacji i nowa jakość pracy.

Proponujemy następujące szkolenia z zakresu:

- Komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- Umiejętności pracy w zespole
- Kontroli emocji i stresu
- Pewności siebie, odkrywania i wzmacniania zasobów osobistych i zespołowych
- Kreatywności i twórczego myślenia
- Umiejętności interpersonalnych
- Profesjonalnej obsługi klienta
- Negocjacji
- Asertywności
- Zarządzania czasem
- Integracji i budowania zespołu
- Kształtowania osobowości lidera
- Wystąpień publicznych i autoprezentacji
- Hipnozy w zastosowaniu inter- oraz intra-personalnym
- Konstruowania celów i strategii rozwojowych
- Podejścia Gestalt, NLP i SFA w biznesie
- Mediacji
- Rozwoju osobistego

Każde szkolenie jest starannie przygotowywane w oparciu o Państwa potrzeby i wytyczne. Bierzemy pod uwagę specyfikę firmy, predyspozycje uczestników i oczekiwania zlecniodawców.

Skupiamy się na efektywności. Interesuje nas nie tylko to, aby przekazać wiedzę, ale przede wszystkim uczymy skutecznych technik, które będą przydatne w kontakcie z ludźmi. Unikamy nadmiaru teorii – dla nas ważne jest, aby uczestnik warsztatu nabył praktycznych umiejętności.

Staramy się uwzględniać indywidualne cechy każdego uczestnika warsztatów i dostosować do niego treści szkolenia. Dlatego preferujemy zajęcia w mniejszych grupach (maksymalnie 20 osób).

Wyjazdy integracyjno-rozwojowe

Większość wyjazdów integracyjnych sprowadza się do integracji tylko zewnętrznej, takiej jak działanie w zespole czy tworzenie więzi „stadnej” podczas pokonywania różnych przeszkód terenowych.

My pragniemy zaproponować zupełnie nowe podejście do tworzenia pozytywnych relacji interpersonalnych. Inspirując się psychologią humanistyczną i transpersonalną oraz holistycznym podejściem do człowieka, wydobywamy z jego głębi ukryte i cenne wartości i predyspozycje. Skupiamy się na budowaniu prawdziwej wspólnoty, opartej na zrozumieniu własnych i cudzych potrzeb w wyrażaniu siebie oraz wrażliwości i gotowości do niesienia pomocy.

Zresztą integracja zespołowa to nie wszystko. Warsztaty wyjazdowe mogą być również formą rekreacji i chwilowego oderwania się od pracy, by wrócić z nowymi siłami i świeżym spojrzeniem.

Wyjazd może być ściśle integracyjny lub relaksacyjny. Może również być konkretnym szkoleniem z elementami integracji. Ważny dla nas jest zawsze rozwój uczestników naszych zajęć.

W ramach integracji przewidujemy następujące elementy (do wyboru):

- Trening uważności i ostrości sensorycznej;
- Docieranie do źródła swojej indywidualności i dzielenie się nią z innymi;
- Uwrażliwienie na kontakt z drugim człowiekiem (warsztaty interpersonalne);
- Zachowanie wierności sobie (trening asertywności);
- Wzmacnianie życiowego potencjału i budowanie motywacji;
- Rozwijanie kreatywności;
- Budowanie autorytetu poprzez wyzwalamie utajonych zdolności;
- Nauka przetrwania w trudnych, stresujących warunkach;
- Wspólne przygotowywanie posiłków;
- Gry i zabawy (psychologiczne, fabularne);
- Panele dyskusyjne (różne tematy);
- Dbanie o siebie (warsztaty samorozwoju);
- Zajęcia sportowe w zależności od pory roku i miejsca;

Dodatkowo możliwe jest w trakcie warsztatów prowadzenie coachingu, psychoterapii (psychodynamicznej, behawioralnej i gestalt) oraz terapii w obszarze ciała.

W zależności od programu warsztaty prowadzić może kilku trenerów, terapeutów i specjalistów.

Każdy wyjazd szkoleniowy lub integracyjny jest opracowywany indywidualnie na zlecenie klienta.

Oferujemy **coaching** w zakresie umiejętności interpersonalnych, motywacji i budowania celów dla kierowników, menadżerów, szefów zespołów pracowniczych, przedstawicieli handlowych, pracowników, sekretarek – jednym słowem dla wszystkich, którzy pracują z ludźmi i chcą być w tej pracy bardziej efektywni.

W każdym z nas istnieje chęć dążenia do doskonałości. Jednak podejmowane wciąż na nowo próby kończące się niepowodzeniem, prowadzą do zwątpienia w swoje możliwości i frustracji. Mimo to, pozostaje gdzieś świadomość, że pewne sposoby zachowań (postępowania) należałoby zmienić, by być bardziej efektywnym w pracy. Zmiana taka jest możliwa. Szybciej i łatwiej dokonuje się ona przy pomocy i współdziałaniu coacha. Coach jest osobą, która towarzyszy w procesie kształtowania nowych sposobów zachowania i kieruje tym procesem. Poprzez obserwację i analizę dotychczasowych zachowań, reakcji i ekspresji swoich uczuć, a dalej planowanie zmiany i określanie celów oraz ćwiczenie nowych rozwiązań, uczestnik coachingu zdobywa umiejętności efektywniejszych zachowań bądź kreuje swój nowy wizerunek.

Korzyści z procesu coachingu:

- Osiągnięcie celów
- Lepsze poznanie siebie
- Zrozumienie mechanizmów swojego działania
- Zmiana relacji z ludźmi (klientami, współpracownikami)
- Zmiana jakości i metod działania na efektywniejsze
- Poznanie alternatywnych zachowań w konkretnych sytuacjach
- Nabycie umiejętności korzystania z nowych rozwiązań

Metody i założenia coachingu:

- Program coachingu ustalany jest indywidualnie w zależności od Państwa potrzeb;
- Coaching trwa jednorazowym spotkaniem lub procesem trwającym do kilku miesięcy, podczas którego spotkania odbywają się systematycznie, najczęściej raz w tygodniu;
- Coaching może być w formie towarzyszenia osobie coachowanej w codziennej pracy lub w formie omawiania poszczególnych zachowań podczas indywidualnych spotkań;
- Aby doszło do zmiany zachowania, musi być ono zaakceptowane oraz wyćwiczone przez osobę uczestniczącą w coachingu.

Coaching prowadzony jest przez dyplomowanych coachów.

Oferujemy również szkolenia z zakresu coachingu.

Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego jest ośrodkiem, w którym prowadzone są kursy, szkolenia, warsztaty, mediacje, coaching oraz psychoterapia. Naszym celem jest:

- udzielanie wsparcia w szeroko pojętym rozwoju i integracji osobowości;
- edukacja psychologiczna;
- pomaganie ludziom w uczeniu się sposobów skutecznej komunikacji;
- rozwój w płaszczyźnie fizycznej, psychicznej i duchowej;
- rozwiązywanie wieloaspektowych problemów;

W zakresie naszych zainteresowań znajduje się także poznawanie oraz rozpowszechnianie wiedzy na temat możliwości ludzkiego umysłu, technik i metod rozwoju osobistego wraz z ogromem możliwości, które dają najnowsze zdobycze psychologii i innych nauk humanistycznych.

Naszą intencją jest wspieranie ludzi w ich rozwoju i podnoszeniu jakości życia. Chodzi nam o to, by dodawać ludziom odwagi, pomóc przepracować problemy, wskazywać nowe możliwości, wspierać pojedyncze osoby, rodziny, organizacje, grupy społeczne. Nowe umiejętności i zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych nasi klienci zdobywają na bazie własnych doświadczeń z poszanowaniem dotychczasowej wiedzy i systemu wartości, który wyznają.

Każdego człowieka traktujemy integralnie, uwzględniając psychikę, emocje, ciało i wymiar duchowy. W swojej pracy szkoleniowej i terapeutycznej stosujemy osiągnięcia współczesnej psychologii i psychoterapii (m.in. terapię Gestalt, terapię poznawczą, behawioralną, egzystencjalną, systemową, podejście transpersonalne i NLP, jak również pracę z ciałem).

Oferujemy naszym klientom najwyższej klasy szkolenia i pomoc psychologiczną. Respektujemy standardy zawodowe i kodeks etyczny, a nasza praca poddawana jest stałej kontroli jakości i superwizji.

Jesteśmy przekonani, że świat jest pełen możliwości, a ograniczenia tkwią w nas samych. Głęboko wierzymy, że ludzie potrafią wykorzystać swój potencjał po to, by żyć szczęśliwie, żyć w pełni i wspierać siebie nawzajem.

INSTYTUT PSYCHOEDUKACJI I ROZWOJU INTEGRALNEGO Sylwia Zawlocka

ul. Moraczewskiego 18/2
30-376 Kraków
tel. (012) 263 72 06
tel. kom. 515 098 983
NIP: 676-178-52-59
Regon 120057547

Psychoterapia:

ul. Starowiślna 86/3

Coaching i warsztaty:

ul. Długa 3
31-146 Kraków

e-mail: ipri@op.pl

www.ipri.com.pl