

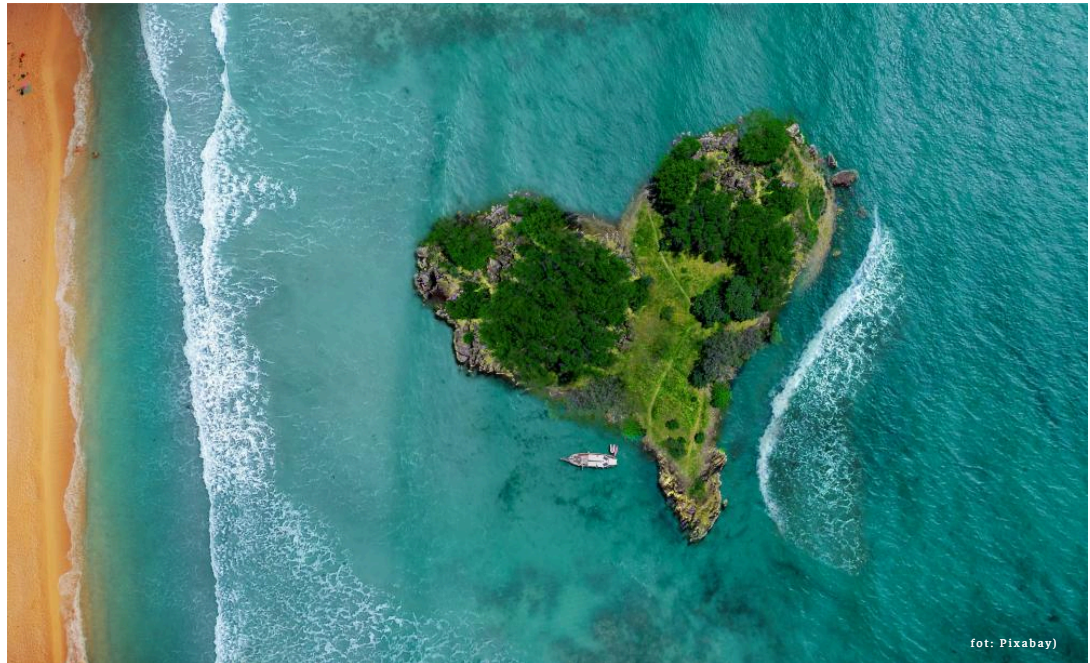
# KOTWICE W BIZNESIE

Inny wymiar szkoleń i rozwoju pracowników

innowacyjne

maksymalnie  
praktyczne

uczą przez  
doświadczenie



fot: Pixabay

**Sesje warsztatowe są jak powiew świeżej bryzy w dusznej sali konferencyjnej.**

**Wychodzą całkowicie poza schemat klasycznych szkoleń.**

**Oparte są o autorski model zwany metaforą dziurki od klucza.**

**Rozwijają postawy, nie tylko umiejętności.**

**Uczą pracy na własnych zasobach.**

**Sklaniają do refleksji i motywują do działania.**

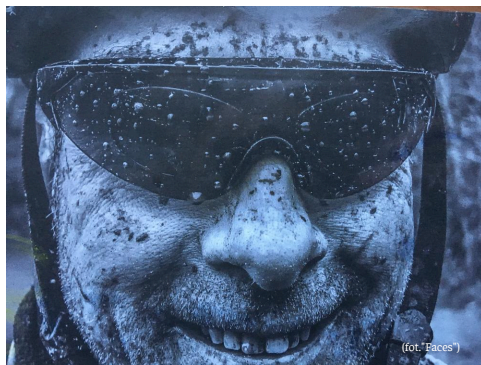
**COLUMNNA  
MEDICA**

## WYBRANE WARSZTATY

Każdy warsztat w swojej warstwie szkoleniowej posiada przestrzeń na dopasowanie do realiów firmy oraz grupy docelowej. Szczegółowy program dostępny na życzenie.

### *Lider bez maski*

Elektryzujący i maksymalnie angażujący warsztat dla obecnych i przyszłych liderów



"Lider bez maski" przez dwa dni stymuluje świadomość uczestników, prowadzi przez autentyczność, własną tożsamość, integralność, wizję i unikalną historię osobistą do przywództwa zorientowanego na ludzi. Wszystko po to by poszerzać świadomość uczestników, pobudzać do refleksji, wzmacniać wewnętrzne zasoby i postawy menedżerów, by z odwagą poznawali siebie, praktykowali osobiste przywództwo i bez zakładania masek, z ludzką twarzą przewodzili innym. W ciągu 2 intensywnych dni ludzie dowiadują się o sobie więcej niż przez lata pełnienia swoich funkcji.

**efekt "wow", rezonujący jeszcze długo po...**

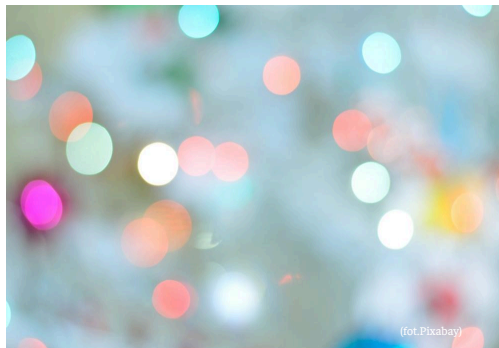
wzmacnia tożsamość  
i skuteczność  
liderską

buduje  
autentyczność

rozwija świadome  
przywództwo

### *Połączmy nasze kropki*

Niecodzienny warsztat wzmacniający komunikację i relacje osób ze sobą współpracujących na co dzień



Łączenie kropek to twórczy i interaktywny trening komunikacji opartej na empatii (m.in. aktywne słuchanie, uważność, moc otwartych pytań, intencja, udzielanie informacji zwrotnej, świadomość emocji etc.) aby pomóc ludziom lepiej zrozumieć siebie i innych, zbudować solidne fundamenty wzajemnej otwartości, współpracy i wzmocnić ducha zespołowości. To przy okazji inny wymiar integracji. Dostarczy uczestnikom wiele wspólnej radości i na długo zapamiętanej pozytywnej energii. A przy okazji ludzie się naprawdę poznają, uczą się wyrażać własne emocje, potrzeby, swoje zdanie budując atmosferę akceptacji, poznania się z całkiem innej strony. Wypracowują wspólny kontrakt w obszarze współpracy zespołowej/międzydziałowej.

**efekt twórczej nauki**

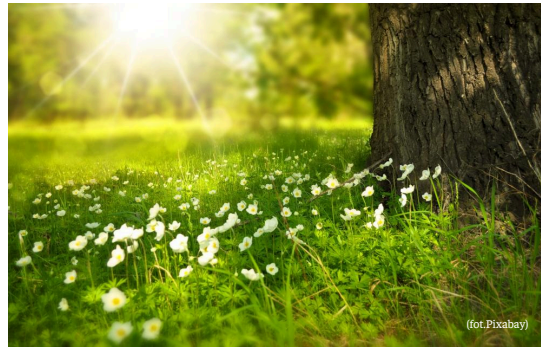
wzmacnia komunikację  
i współpracę

buduje efektywne  
relacje

uczy otwartości  
i akceptacji

## *Pauza*

Warsztat wzmacniający odporność psychiczną



**efekt świadomego i praktycznego  
relaksu**

Inspirujący grupowy trening z elementami pracy indywidualnej oparty o temat: stresu i technik radzenia sobie ze stresem jako profilaktyka wypalenia zawodowego. To moment na oddech od codzienności, wsłuchanie się we własny organizm i odkrycie swoich zasobów do radzenia sobie z trudnościami i wzmocnienia swojej odporności psychicznej. W trakcie interaktywnej pracy pełnej emocji i lustra społecznego mamy czas na pracę holistyczną, naukę identyfikowania i nazywania własnych emocji, przyglądania się sytuacjom, z innej perspektywy. Jest moment na autorefleksje oraz odkrywanie mocy z doświadczanych emocji. To spotkanie, które na zawsze pozostaje w pamięci, bo uczy tego, czego nikt nas nie uczył w szkole. To czas na pauzę, niedoceniony i kluczowy moment, o którym zapominają wszyscy żyjący w pośpiechu.

uczy jak świadomie  
zarządzać stresem

jest profilaktyką  
wypalenia zawodowego

porusza i koi  
emocje

## *Nowe punkty widzenia*

kreatywna burza mózgów w oderwaniu od  
codziennego otoczenia



**efekt skutecznej pracy w miejscu,  
które pobudza wyobraźnię**

Moderowana sesja grupowa, która koncentruje uczestników na konkretnym temacie, celu, problemie, poszukiwaniu zasobów np.: niska sprzedaż, spadek motywacji, relacje szef-pracownicy, wypracowanie wartości, wypracowanie rozwiązania etc. Ma za zadanie wyostrzyć optykę, poszerzyć perspektywę, sprowokować do refleksji, otworzyć uczestników na nowe punkty widzenia i zainspirować ich do tworzenia rozwiązań by mogli obrać konkretny kierunek i zacząć działać lub ruszyć z punktu utknięcia.

pobudza do  
kreatywności

wypracowuje  
rozwiązania

otwiera na nowe  
perspektywy



# TWÓRCZYNI WARSZTATÓW



## Moje wartości to:

**uwagaśność,  
osobiste przywództwo  
autentyczność**

## Marta Szablowska

**Jestem psychologiem, facylitatorem rozwoju osobistego i zawodowego, towarzyszem zmian, twórczynią autorskich metod pracy i warsztatów oraz coachem w trakcie międzynarodowej akredytacji International Coach Federation.**

Od blisko 10 lat jestem osadzona w środowisku biznesowym, które stanowi fundament mojego doświadczenia. Tworzę i realizuję projekty służące wzrostowi pracowników m.in. dla takich organizacji jak Voss Automotive Polska, Borg Automotive, Metalis Polska, Zott Polska, ETO Magnetic, Herbapol S.A., Urtica, Lideo S.A., Pharmedlink, Electrolux, Fortaco, etc.

Na co dzień towarzyszę jednostkom i grupom w poszukiwaniu odwagi, motywacji i inspiracji do rozwoju kompetencji i postaw. Wspieram tych, którzy są gotowi wyjść ze swojej strefy komfortu i porzucić utarte schematy myślenia i rozwijać swój potencjał.

Oprócz konsultacji i sesji coachingowych prowadzę autorskie warsztaty dla pracowników firm, w trakcie których:

- scalam zespoły wokół wartości,
- wypracowuję z grupami zasady współpracy, rozwiązania problemów,
- uczę kreatywnych technik pracy zespołowej, skutecznej komunikacji, dialogu z szacunkiem, budowania wzajemnych relacji,
- inspiruję do autorefleksji i poznawania siebie,
- rozwijam wśród uczestników postawę autentycznego i osobistego przywództwa, -buduję świadomość wpływu i odpowiedzialności osobistej w otoczeniu, -pomagam poszerzyć indywidualne i zespołowe możliwości.

Uczestnicy moich warsztatów są maksymalnie zaangażowani, uważni. Spotkania są innowacyjne, twórcze i wychodzą poza ramy klasycznych szkoleń. Koncentrują uczestników na realnych problemach i wyzwaniach, uczą korzystania z własnych zasobów, skłaniają do myślenia i inspirują do działania.

W swojej pracy łączę nurt psychologii pozytywnej, coaching, techniki procesowe, action learning, pracę z obrazem i metaforą, wieloletnie doświadczenie w biznesie oraz własny, nieustanny rozwój osobisty. Wierzę, że rozwój osobisty i zawodowy każdego z nas rozpoczyna się od chwili refleksji, spojrzenia z innej perspektywy, na to co nas otacza i z czym się mierzymy, aby móc obrać cel i zacząć działać we właściwym kierunku.

**Zapraszamy do wspólnego działania.**