

**Szanowni Państwo,**

Z okazji kampanii społecznej **Dni Uczenia Się Dorosłych 2019**, **Polska Fundacja Przedsiębiorczości (PFP)** – jako instytucja wspierająca rozwój mikro, małych i średnich przedsiębiorstw (MSP) ma przyjemność zaprosić Państwa na bezpłatne szkolenie pt. „**Zawodowa zmiana – jak pokonać strach i zmobilizować się do działania**”.

Celem szkolenia jest przede wszystkim podniesienie świadomości każdego z nas, a w szczególności przedsiębiorcy w zakresie motywacji i odwagi. Świadomość pewnych mechanizmów pozwala na znalezienie w sobie wewnętrznej motywacji do działania, która jest niewspółmiernie bardziej skuteczna od motywacji zewnętrznej (jaką są np. pieniądze czy uznanie drugiej osoby). A lęk jaki nam towarzyszy przy zmianie i opór często wynika z niewiedzy. Celem szkolenia jest zatem przekazanie wiedzy, pokazanie prostych technik coachingowych, jak i zadawanie odpowiednich pytań, a raczej uzyskanie odpowiedzi, które to pozwolą na mobilizację do działania, dokonanie zmiany zawodowej i czerpanie satysfakcji z aktywności zawodowej. Celem szkolenia jest holistyczne podejście do zmiany – a zatem nie tylko umysł, ale również ciało zna odpowiedź (jak pokonać ten nasz lęk).

Szkolenie kierowane jest do każdego, kto zauważył potrzebę rozwoju osobistego w zakresie kompetencji miękkich. Jest skierowane również do każdego, kto zatrudnia pracowników i potrzebuje poznać, zastosować techniki motywacyjne by jego pracownicy chętniej dokonywali zmian. Szkolenie jest skierowane do każdego, dla kogo sukces i satysfakcja z pracy oraz zaangażowanie w to co się robi jest równie ważne, a może nawet ważniejsze niż zarobek w postaci pieniężnej. Szkolenie skierowane jest do każdego, kto chce pracować nad swoimi emocjami, pokonywać swój strach i odważnie podchodzić do zmiany zawodowej.

Szkolenie poprowadzi dr Katarzyna Niedzielska-Czyż - doktor nauk prawnych, absolwentka studiów MBA w Szczecinie, absolwentka studiów podyplomowych Akademia Trenera, akredytowany coach z certyfikatem ICF, psychoterapeutka w procesie akredytacji, uczestnik wielu szkoleń i warsztatów z szeroko pojętych kompetencji miękkich. Wykładowca przedmiotów prawniczych i pasjonat kompetencji miękkich, w szczególności coachingu, komunikacji i inteligencji finansowej. Prywatnie joginka i szczęśliwa mama bliźniaków.

Szczegółowy harmonogram szkolenia przesyłamy w załączeniu. Podczas szkolenia uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe, a po szkoleniu – zaświadczenie o uczestniczeniu w szkoleniu.

Szkolenie odbędzie się **19 września 2019 r.** w godzinach od 9.00 do 16.00 w siedzibie Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości przy ul. Monte Cassino 32 **w Szczecinie**.

Udział w szkoleniu jest bezpłatny.

W celu zapisania się na szkolenie, zapraszamy do rejestracji na stronie internetowej Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości ([www.pfp.com.pl](http://www.pfp.com.pl)). Rejestracja na szkolenie jest możliwa tylko za pośrednictwem formularza.



[ZAPISZ SIĘ](#)

W razie pytań, prosimy o kontakt z panią Patrycją Pińkowską, tel.: (91) 312-92-22, e-mail: [p.pinkowska@pfp.com.pl](mailto:p.pinkowska@pfp.com.pl).

Zgłoszenie uczestnictwa w szkoleniu jest jednoznaczne z potwierdzeniem przez Uczestnika zapoznania się z [ogólnymi warunkami organizacyjnymi szkoleń PFP](#) i wyrażeniem zgody na ich zastosowanie.

**Zapraszamy serdecznie!**

**Program szkolenia  
„Zawodowa zmiana – jak pokonać strach i zmobilizować się do działania”**

| <b>Godzina</b>       |   |
|----------------------|---|
| <b>9.00 – 9.15</b>   | <b>Powitanie uczestników i wprowadzenie</b>   |
| <b>9.15 – 10.30</b>  | <p>Moduł 1 – Czym jest zmiana?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zintegrowanie grupy - ćw. „bankiet” (networking)</li> <li>2. Elementy psychologii na temat zmiany, lęku oraz oporu występującego przy zmianie</li> <li>3. Praca na stereotypach, nawykach i przekonaniach (handout)</li> </ol>   |
| <b>10.30 – 10.45</b> | <b>Przerwa</b>  |
| <b>10.45 – 12.15</b> | <p>Moduł 2 – MOTYWACJA – co zrobić, by chciało mi się chcieć tak jak mi się nie chce :-)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenia do tematyki motywacji wewnętrznej/zewnętrznej oraz błędów w motywowaniu</li> <li>2. Praca na wartościach - ćw. tabela 70 wartości + ludzik</li> <li>3. Elementy pracy z ciałem (mindfulness)</li> </ol>   |
| <b>12.15 – 12.30</b> | <b>Przerwa</b>  |
| <b>12.30 – 14.15</b> | <p>Moduł 3 – AUTOCOACHING – jak samemu dodać sobie odwagi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rola coachingu w procesie motywowania oraz satysfakcji z pracy</li> <li>2. Warsztatowa forma pracy z modelem GROW</li> </ol>  |
| <b>14.15 – 14.30</b> | <b>Przerwa</b>  |
| <b>14.30 – 16.00</b> | <p>Moduł 4 – KREATYWNOŚĆ - jako klucz do zmiany</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Istota kreatywności w codziennej pracy</li> <li>2. Rola inkubacji w procesie myślenia – ćw. z nożyczkami lub „jajka” (ćwiczenie uczące elastyczności, otwartości i kreatywności)</li> <li>3. Ćwiczenia na kreatywność - rozumowanie indukcyjne, dedukcyjne, metaforyczne, abstrahowanie oraz dokonywanie skojarzeń (45-60 minut)</li> </ol> |
| <b>16.00</b>         | <b>Zakończenie szkolenia</b>  |