

MOCNY LIDER NA TRUDNE CZASY

Warsztat budowania odporności psychicznej



Zapraszamy do udziału w wyjątkowym, jedynym w swoim rodzaju, warsztacie budowania odporności psychicznej kadry menedżerskiej. Warsztat oparty jest na pracy nad sobą i swoimi zasobami, samopoznaniem się ze swoimi słabościami aby w konsekwencji świadomie zarządzać zespołami.

Autorkami warsztatu i prowadzącymi są:



Katarzyna Twardowska jest psychologiem wojskowym z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym. Od 7 lat jestem związana z wojskami specjalnymi, gdzie jest odpowiedzialna między innymi za proces rekrutacji i doboru najlepszych kandydatów oraz ich szkolenie. Posiada doświadczenie w interwencji kryzysowej oraz szkoleniach z zakresu problematyki S.E.R.E. (psychologia przetrwania). Specjalizuję się w diagnozowaniu osobowości i temperamentu. Jest certyfikowanym terapeutą Biofeedback.



Magdalena Sobczyk jest psychologiem, socjoterapeutą, terapeutą biofeedback oraz certyfikowanym negocjatorem w sytuacjach kryzysowych. Ma ponad 20-letnie doświadczenie w pracy w szeroko pojętej pomocy psychologicznej, w tym interwencji kryzysowej z ofiarami katastrof i sytuacji nadzwyczajnych. Wieloletnie doświadczenie zawodowe zdobywała pracując jako psycholog i negocjator w jednostkach specjalnych policji i wojska. Wiedzę w tym zakresie zdobywała uczestnicząc w kursach i szkoleniach specjalistycznych w kraju i zagranicą.

Na czym polega warsztat i co otrzymasz?

Warsztat został podzielony na 3 części, które obejmują testy psychologiczne oraz indywidualną ich interpretację, w tym indywidualne sesje coachingowe z psychologiem, do tego część wykładową, gdzie uczestnicy otrzymują porcję wiedzy opartej na studium przypadków, a także część wyjazdową – warsztat w terenie.



Część I

Ta część spotkań związana jest z diagnozą osobowości w kontekście odporności i wytrzymałości na sytuacje trudne (świadomość własnych zasobów), diagnozą stylów radzenia sobie ze stresem oraz diagnozą stylów przywództwa. Każda z Uczestniczek będzie miała indywidualne spotkanie – sesję coachingową, w trakcie której porozmawiamy na podstawie wypełnionych wcześniej testów o odporności, radzeniu sobie w konfrontacji z sytuacjami trudnymi a także o preferowanych stylach przywództwa i ich skuteczności.

Część II

To część warsztatowo-wykładowa, realizowana online, w trakcie której będziemy rozmawiać o odporności i przywództwie. Grupa zostanie zapoznana ze specyfiką stylów zarządzania, będzie też czas na wymianę doświadczeń własnych i omówienie preferowanych sposobów zarządzania. Uczestniczki zostaną zapoznane z technikami i narzędziami pomocnymi przy pracy nad zwiększaniem odporności psychicznej.

Część III

To ostatni etap w naszym warsztacie, zwińczający całość. To wyjazdowe warsztaty, na których uczestniczki doświadczą możliwości pracy z poznanymi technikami, będą miały możliwość sprawdzenia własnej odporności psychicznej w realnych warunkach związanych z deprivacją psychiczną. Skonfrontujemy wspólnie poziom naszego myślenia o odporności z rzeczywistym funkcjonowaniem w sytuacji trudnej psychicznie.

Nazwa	Data	Godzina / Formuła
Rozpoczęcie warsztatu, wprowadzenie i zapoznanie z programem	14.03.2024	Online 16.00 – 17.00
Test MTQ-48 – badanie odporności psychicznej Test ILM-72 – modele przywództwa CISS – Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych	Po 14.03.2024 – linki do testów, wysłany e-mailem	Wypełnienie testu online 15.03.2024 – 29.03.2024
Konsultacje indywidualne - omówienie raportu MTQ48, raportu ILM72, Kwestionariusza CISS oraz wskazówki do pracy indywidualnej.	Od 04.04.2024 - 25.04.2024 Dzień przed umówioną konsultacją zostaną przesłane do Uczestniczki raporty indywidualne MTQ48, ILM72 – do samodzielnego zapoznania się.	Sesje indywidualne online (od 1 do 1,5 godz.)
Odporność, przywództwo – wykład z elementami warsztatu.		15.00 – 18.00 online
Warsztat wyjazdowy	14.06 - 16.06.2024 (piątek - niedziela)	warsztat wyjazdowy w terenie
Zakończenie programu	16.06.2024	

MOŻLIWOŚCI UDZIAŁU

Program przeznaczony jest dla liderek i menedżerek z branży TSL, które mają co najmniej 3-letnie doświadczenie zawodowe w zarządzaniu zespołami lub przedsiębiorstwami.

Koszt udziału w Programie, obejmujący: wykłady, testy MTQ-48 i ILM72 oraz CISS, konsultacje indywidualne oraz udział w warsztacie wyjazdowym wraz z zakwaterowaniem i wyżywieniem (cena nie zawiera dojazdu na warsztaty) wynosi **6 800PLN +23% VAT**

Zgłoszenia przyjmowane będą do 29.02.2024 r. Liczba miejsc ograniczona.

KONTAKT



Beata Trochymiak
Forum Kobiet w Logistyce
tel. 535 448 544
e-mail: forum@kobietywlogistyce.pl



RESILIENCE