

**Termin szkolenia: 11 czerwca 2024 r.**

**Godziny szkolenia: 8:30 - 14:30**

**Szkolenie online poprzez GOOGLE MEET**



**Zakres Merytoryczny:** Szkolenie dostarczy Uczestniczkom wiedzy i narzędzi do wzmocnienia pewności i wartości siebie. Celem jest praca na wzmocnieniu postawy asertywności i zaangażowania. Walorem tego szkolenia jest łączenie merytorycznej części z praktykowaniem i osadzaniem wiedzy w realiach rzeczywistości zawodowej Uczestników. Dodatkowo każda z Uczestniczek otrzyma Workbook do pracy własnej, po zakończonym szkoleniu, by móc wzmacniać wypracowane aspekty samodzielnie.

Uczestniczki mają możliwość pracy na przykładach ćwiczeniowych, jak i wniesionych z własnej praktyki. Metody pracy na szkoleniu: mini-wykład, prezentacja trenerska, ćwiczenia rozmów w podgrupach i parach treningowych, stop-klatka, dyskusje.

## PROGRAM SZKOLENIA

### 1. Kobieta w świecie nauki cz.1

- a. Portret naukowca - badania vs. realność
- b. Kompetencje miękkie vs. twarde
- c. Programy i projekty wyrównujące szanse

### 2. Kobieta w świecie nauki cz.2

- a. Kompetencja 1: Pewność siebie + techniki i narzędzia
- b. Kompetencja 2: Asertywność + techniki i narzędzia
- c. Kompetencja 3: Wrażliwość + techniki i narzędzia

### 3. Kobieta w świecie nauki cz.3

- a. Silna kobieta – panel warsztatowo-treningowy
- b. Skuteczna kobieta – panel warsztatowo-treningowy

### 4. Kobiocy Krąg

- a. Interwizja i sytuacje własne
- b. Dobre praktyki
- c. Sesja Q&A - panel z pytaniami i odpowiedziami z grupy.



Szkolenie prowadzi psycholożka, psychoterapeutka Gestalt oraz certyfikowany coach i teamcoach. Superwizor coachingu. Pracuje blisko osiemnaście lat z grupami, które potrzebują wsparcia w impasie, konfliktach i dylematach rozwojowych. Zajmuje się także kryzysami osobistymi i interpersonalnymi. Pracuje w prywatnym gabinecie psychoterapeutycznym w Krakowie. Zajmuje się psychoterapią indywidualną osób dorosłych oraz psychoterapią dla par. Wierzy, że w każdej sytuacji, nawet najbardziej dramatycznej, warto poszukać możliwości rozwiązania, które można odnaleźć w spotkaniu z drugim człowiekiem. Ukończyła studia psychologiczne na Uniwersytecie SWPS (2012), zaczęła pracę jako psychoterapeuta po skończeniu 4-letniej szkoły dla psychoterapeutów w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt (EAGT). Kształciła się we włoskim Instytucie w Turynie IPsiG na kursie Podstaw i form psychopatologii. W swojej pracy korzysta również z elementów Terapii Schematów i Terapii Krótkoterminowej (ISDP). Jest także wykładownicą akademickim – uczy psychologii i coachingu. W swojej pracy kieruje się etycznymi aspektami zawodu psychologa. Pracowała dla takich marek jak: Mbank, CitiHandlowy, PGE S.A., Energa Operator, T-Mobile, Play, Warta S.A., Velux, Siemens, Akademia Górniczo Hutnicza w Krakowie, Collegium Medicum UJ, WSB we Wrocławiu, Centrum Nauki Kopernik.

### Kwestie organizacyjne

Do udziału w szkoleniu niezbędna jest kamera i mikrofon.

Rejestracji na szkolenie można dokonać poprzez link:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQSyymqsB1OoqGS7NdxqY6vDJnjeTpEnpSfxlqi7bYXyX6g/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQSyymqsB1OoqGS7NdxqY6vDJnjeTpEnpSfxlqi7bYXyX6g/viewform?usp=sf_link)

Liczba miejsc jest ograniczona! **Zgłoszenia przyjmujemy do 31 maja!**

Od 15 lat zapewnia kompleksową obsługę w zakresie szkolenia pracowników uczelni. Każdego roku z naszych usług korzysta kilka tysięcy pracowników. W przypadku indywidualnych projektów zamkniętych, najczęściej realizujemy cykle składające się z kilku różnorodnych szkoleń.

Zależy nam na zapewnieniu kompleksowej usługi szkoleniowej, dlatego też każdy taki projekt poprzedza analiza potrzeb. Organizując szkolenia zamknięte dążymy do przekazania wiedzy oraz nabycia praktycznych umiejętności z interesującej Państwa tematyki.

Zapewniamy dostęp do autorskich materiałów szkoleniowych, profesjonalną obsługę i doskonałą organizację.

Dbając o wysoką jakość naszych usług współpracujemy tylko z rzetelną kadrą trenerów, reprezentującą najwyższy poziom wiedzy i doświadczenia. Wszyscy nasi Trenerzy są praktykami i posiadają doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla środowiska akademickiego.