



**Centrum Rozwoju
Równoważnia**

OFERTA SZKOLENIOWA

WWW.ROWNOWAZNIA.NET

Rodzaje zajęć



Warsztat kameralny

- do 20 osób
- 1 trener
- intensywna, praktyczna praca w grupie



Warsztat grupowy

- do 60 osób
- 1 trener główny + 2 wspierających
- elementy praktyczne i interakcje w większej grupie



Wykład interaktywny

- powyżej 60 osób
- forma inspiracyjna, z możliwością pytań, ćwiczeń na forum, ankiet na żywo

Możliwe warsztaty



Warsztat 3-godzinny

Np. sesja wieczorna dla gości, dodatek do konferencji lub część wyjazdu integracyjnego



Warsztat 6-godzinny

Tak zwany „dzień rozwoju” – intensywne zajęcia, pełne wiedzy teoretycznej oraz praktycznych ćwiczeń



Warsztat 12-godzinny

Warsztaty dwudniowe – szczegółowe omawianie jednego tematu, przeplatane wieloma ćwiczeniami lub połączenie dwóch lub kilku tematów – np. komunikacja i asertywność



przykładowe tematy



- ✓ Budowanie kultury wsparcia i zaufania w organizacji
- ✓ Zarządzanie stresem i emocjami – praktyczne narzędzia
- ✓ Budowanie relacji w zespole
- ✓ Higiena psychiczna pracownika - jak nie myśleć o pracy po pracy
- ✓ Jak dawać i przyjmować konstruktywną krytykę
- ✓ Mindfulness, metoda budowania koncentracji i pozytywnych emocji
- ✓ Rozwiązywanie konfliktów interpersonalnych
- ✓ Jak budować odporność psychiczną
- ✓ Zdrowie psychiczne w organizacji