



Akademia
Controllingu

Trening interpersonalny - warsztat z zakresu rozwoju osobistego



SZKOLENIE ZAMKNIĘTE



AKREDYTACJA WIELKOPOLSKIEGO
KURATORA OŚWIATY
(Decyzja nr 110.2.870.2015)

WWW.AKADEMIACONTROLLINGU.PL



Trening interpersonalny - warsztat z zakresu rozwoju osobistego

KONTAKT

Marta Elimer
marta.elimer@akademiacontrollingu.pl
Tel. + 48 61 852 33 53
Fax. + 48 61 666 03 63

TRENERZY

Grzegorz Chołuj

Opis szkolenia

Dlaczego warto

Korzyści szkolenia:

- Poznasz samego siebie i zdobędziesz zaufanie do samego siebie dzięki rozpoznaniu własnego potencjału i ograniczeń.
- Rozwiniesz umiejętności akceptacji, która jest niezbędna do skutecznego i efektywnego działania.
- Dzięki świadomości własnych możliwości i ograniczeń zbudujesz lepsze relacje w życiu prywatnym i zawodowym.
- Zdobędziesz umiejętność uniezależnienia się od wpływu czynników zewnętrznych, związanych z oceną, presją i stresem.
- Udoskonalisz umiejętności komunikacji z innymi ludźmi.
- Rozpoznasz własną strefę komfortu i umiejętność przekraczania jej.
- Zdobędziesz większą odwagę i motywację do działania w przestrzeni osobistej i biznesowej.

Cele szkolenia

Udział w szkoleniu pozwoli Ci poznać swoje możliwości, dzięki którym zrealizujesz to, do czego dążysz. Po szkoleniu do swoich działań zawodowych będziesz podchodził z pasją, kreatywnością, energią, silnymi emocjami, zapalając się do projektów, zmotywowany do działania.

Jeżeli chcesz:

- zbudować satysfakcjonujące relacje z samym sobą i innymi,

- skutecznie i ze zrozumieniem komunikować się,
- jasno określać cele działań, zdobyć naturalną i niewymuszoną motywację, oraz konsekwencję w podejmowanych wyborach.

Program

Zakres tematyczny:

- samoświadomość – kim jestem?
- określenie indywidualnego potencjału – wyobrażenie o sobie a postrzeganie nas przez innych
- samopoznanie warunkiem sukcesu – poznając siebie, poznajemy innych
- elementy life coachingu

Sylwetka trenera

Grzegorz Chołuj

Aktor zawodowy Trener rozwoju osobistego Mówca motywacyjny Artysta

Absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej we Wrocławiu – aktor dramatyczny. W latach 1997 – 1999 aktor Teatru im. W. Bogusławskiego w Kaliszu. W latach 1999 – 2011 aktor Teatru Nowego w Poznaniu (role w „top-owych” spektaklach teatru, m.in.: „Fredro dla dorosłych” – ponad 500 przedstawień, „Królowa Piękności z Leenane”). Role w filmie, serialach telewizyjnych, teatrze telewizji i reklamie. W latach 2001 – 2002 Dyrektor w Poznańskiej Szkole Aktorskiej
Certyfikowany trener „REFA Wielkopolska” Stowarzyszenia ds. Badań Pracy i Organizacji Przedsiębiorstw.

Wykładowca i trener w „Poznańskiej Wyższej Szkole Biznesu” – szkolenia dla kadry uczelni oraz wykłady/ćwiczenia dla studentów ze „SZTUKI PREZENTACJI I AUTOPREZENTACJI”, „WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH”.

Twórca i realizator autorskich warsztatów i projektów teatralnych dla dzieci, młodzieży i dorosłych:

- Projekt „Warsztaty teatralno-emocjonalne” w Zespole Szkół Społecznych nr 2 im. E. Raczyńskiego w Poznaniu
- Warsztaty teatralne dla Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” połączone z rozwojem osobistym (środowiska polonijne) od 2002
- Twórca i realizator projektu „Randka z klasyką…” – projekt teatralno-emocjonalny rozwijający umiejętności interpersonalne młodzieży poznańskich szkół średnich – 2010/2011 – 2011/2012 – 2012/13
- Projekt Comenius Regio w partnerstwie z Wydziałem Oświaty w Poznaniu oraz partnerami ze Słowenii 2012/2014 – w poszukiwaniu nowatorskich metod edukacyjnych z pogranicza sztuki i psychologii,
- Projekt „Odmienne Stany Teatralności – pracownia rozwoju osobistego” dla poznańskich szkół średnich 2013/2014, 2014/2015

Twórca i realizator szkoleń i warsztatów z zakresu tzw. „umiejętności miękkich” – sztuka autoprezentacji i prezentacji, emisja głosu w kontekście inteligencji emocjonalnej, zarządzanie stresem, sztuka wystąpień publicznych, coaching grupowy i indywidualny:

- m.in. dla: DEFOR S.A., MAHLE, FAMOT, REFA WIELKOPOLSKA, DALKIA, BEGIER, CHIROMED. WoolStar
- Szkolenia dla nauczycieli i prawników

Prowadzenie imprez publicznych i event’ów – obsługa konferansjerska, oraz organizacja imprez integracyjnych dla firm (teambuilding) w formie profesjonalnych warsztatów teatralnych.