



Akademia  
Controllingu

## Trening interpersonalny - skuteczna komunikacja i świadome relacje



**SZKOLENIE ZAMKNIĘTE**



AKREDYTACJA WIELKOPOLSKIEGO  
KURATORA OŚWIATY  
(Decyzja nr 110.2.870.2015)

[WWW.AKADEMIACONTROLLINGU.PL](http://WWW.AKADEMIACONTROLLINGU.PL)



## Trening interpersonalny - skuteczna komunikacja i świadome relacje

### 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

### CO ZYSKUJESZ?

- poznasz samego siebie na głębszym poziomie
- rozpoznasz mechanizmy własnego działania na poziomie przekonań
- rozwiniesz umiejętność akceptacji, która jest niezbędna do skutecznego i efektywnego działania
- udoskonalisz umiejętność komunikacji z innymi ludźmi
- zaufanie do samego siebie na głębszym poziomie dzięki rozpoznaniu własnego potencjału i ograniczeń
- umiejętność uniezależnienia się od wpływu czynników zewnętrznych, związanych z oceną, presją i stresem

## Program

1. Samoświadomość – kim jestem?
2. świadomość indywidualnego potencjału – zgodność indywidualnych wyobrażeń i dążeń, a postrzeganie nas przez innych (autentyczność i kompatybilność)
3. Samopoznanie warunkiem sukcesu &#8211; poznając siebie, poznajemy innych – poprzez samopoznanie lepiej rozumiemy innych, a poprzez to samych siebie,
4. Elementy life&amp;biznes coachingu

## 5. Elementy komunikacji:

- budowa wiarygodności – spójność kanałów przekazu (słowo, ciało, głos)
- świadome zarządzanie głosem jako narzędziem perswazji (głos jako wizytówka) – elementy
- przełamywanie barier komunikacyjnych

## 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; 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.