



# Wzmocnienie kompetencji kadry zarządzającej w środowisku VUCA i BANI

Każda organizacja potrzebuje efektywnych systemów komunikowania się pracowników pomiędzy sobą. Okazuje się, że problem ten możemy rozpatrywać na kilku płaszczyznach: organizacji, zespołów i jednostek.

**Wzmacniając umiejętności interpersonalne swoich pracowników organizacja staje się efektywniejsza, zespoły mogą ze sobą współpracować, a procesy i procedury nie hamują rozwoju i płynności pracy.**

Problemem może być jednak fakt, że natłok zadań, presja czasu, kondycja psychofizyczna, niska świadomość siebie mogą wywoływać sytuacje stresogenne, a te w konsekwencji prowadzić do konfliktów.

Sytuacja zmusza każdego z nas nie tylko do radykalnej zmiany sposobu działania w pracy, ale też myślenia. Osoby zarządzające zespołami stanęły przed nowymi wyzwaniami - jak na nowo zbudować zespół, który być może pracował zdalnie, był rozproszony, a pracownicy borykali się z nową rzeczywistością. W dobie obecnej kadra menedżerska potrzebuje sposobów do motywowania siebie i pracowników, radzenia sobie ze swoimi i ich frustracjami oraz angażowania się w zadania i cele.

## Wzmocnienie kompetencji kadry zarządzającej w środowisku VUCA i BANI

Program szkolenia on-line

| Zakres realizowanej tematyki   | Cele  |
|--|---|
| <p><b>ŚRODOWISKO VUCA - WPŁYW ZMIAN NA PRACOWNIKÓW - ELASTYCZNOŚĆ NA ZMIANY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Najnowsze trendy światowe</li> <li>• Środowisko VUCA (Zmienność, Niepewność, Złożoność, Dwuznaczność)</li> <li>• Sześć etapów przechodzenia przez zmiany: Wyparcie, Gniew, Negocjacje /handlowanie, Załamanie, Akceptacja i zgoda na zmianę, Poszukiwanie rozwiązań</li> <li>• Cztery typy osobowości reagujących na zmiany               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nosy</li> <li>✓ Pędziwiatry</li> <li>✓ Zastalki</li> <li>✓ Bojki: Martwy opos, Maruda, Perfekcjonista, Uciekinier</li> </ul> </li> </ul>   | <p>Uświadomienie uczestnikom czym jest środowisko VUCA. Uruchomienie doświadczeń w uświadomienia sobie, na ile jestem elastyczna/y na zmiany. Poznanie różnych typów osobowości i ich reakcje na zmiany</p> |
| <p><b>PERMANENTNY STRES – WYNIK ŻYCIA W ŚRODOWISKU VUCA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna)</li> <li>• Czym jest stres; rodzaje stresu (eustres, dystres);</li> <li>• Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania – Prawo Yarkesa i Dodsona</li> <li>• Przyczyny chronicznego stresu</li> <li>• Objawy stresu (objawy dostrzegalne w zachowaniu)</li> <li>• Neurofizjologia reakcji stresowej – co się dzieje w moim mózgu, kiedy się denerwuję?</li> <li>• Fizjologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w funkcjonowaniu ciała)</li> <li>• Psychologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w zachowaniu)</li> <li>• Fazy stresu – od „uciekać czy bić się” do „udawać martwego”</li> <li>• Następstwa chronicznego stresu (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, choroby stresowe, kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność).</li> </ul> | <p>Uświadomienie uczestnikom wewnętrznych i zewnętrznych czynników stresowych, które zaburzają poczucie kontroli, harmonii i równowagi</p>  |
| <p><b>ŚRODOWISKO BANI, CZYLI ŚWIAT OPARTY NA ŚWIADOMOŚCI – JAK WZMACNIAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ, PEWNOŚĆ SIEBIE I POZYTYWNE DZIAŁANIE W ZMIANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BANI - B</b> rittle, (kruchy), <b>A</b> nxious, (niespokojny), <b>N</b> on-linear (nieliniowy), <b>I</b> nceptible (niezrozumiały) – czego potrzebujemy, żeby być efektywnym w środowisku BANI</li> <li>• Inteligencja emocjonalna (odporność, empatia, uważność, kontekst, adaptacja, przejrzystość, intuicja) odpowiedzią na to co jest kruche, niezrozumiałe, nieliniarne, co wywołuje niepokój</li> <li>• Mój system wartości – kręgosłup pozwalający wyznaczyć priorytety</li> <li>• Pozytywne nastawienie do zmiany</li> <li>• Jak rozstać się ze schematami, które nas osłabiają i demotywiają?</li> </ul>  | <p>Uświadomienie uczestnikom, co buduje ich wewnętrzną siłę i odporność psychiczną w obliczu zmiany, jak zwiększyć samoświadomość</p>   |

## MÓJ POTENCJAŁ – JAK WZMACNIAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE

- Role społeczne i maski
- Co wiem o sobie? Moje mocne i słabe strony (samoocena)
- Myśli - afirmacja i jej znaczenie w budowaniu pewności siebie
- Przekonania – wewnętrzni sabotażyści czy uskrzydlańcze naszych działań?
- Wdzięczność – metoda czyszczenia mózgu z „chwastów”
- Wyobrażenia – jak ją wykorzystać przy realizowaniu zmiany i wyznaczaniu celów
- Wizualizacja - sposób motywacji, wzbudzania pozytywnych emocji i wzmacniania pewności siebie
- Najpierw wizualizacja, a potem działanie w zmianie.

Uświadomienie uczestnikom ich wewnętrznych zasobów

## MOJA WEWNĘTRZNA SIŁA – JAK JĄ WYKORZYSTAĆ W ŚWIECIE BANI

- Koło życia – mój stosunek do pracy i innych wartości
- „Koło życia” wg Aleksandra Lowena – co blokuje dostęp do naszych mocnych stron
- Pewność siebie - jak zasilać swoje korzenie?
- Poziomy neurologiczne Roberta Diltsa, ich kaskadowa struktura i wpływ na życie.
- Ograniczające przekonania - jak je zmienić na pozytywne
- Jak wykorzystać siłę przekonań do osiągnięcia sukcesu?
- Moja lista życiowych sukcesów, czyli jak nauczyć się doceniać siebie
- Motywacja a realizacja wyznaczonych celów – metoda CUD-u
- Docieranie do zasobów na linii czasu
- Mapa Marzeń - zaprojektuj swoją przyszłość, wzbudź pozytywne emocje i zmotywuj do działania

Uświadomienie uczestnikom, co buduje ich wewnętrzną siłę.

## Zajęcia poprowadzi



**Jagoda Wąsowska**

Trener I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikowany Coach Multi Level Coaching, konsultant, magister edukacji

**Zakres realizowanych szkoleń:** efektywność i zarządzanie sobą w czasie, zarządzanie stresem i kontrola emocji, komunikacja i asertywność, wystąpienia publiczne i autoprezentacja, efektywność zawodowa i osobista, kreatywność i proaktywność, joga umysłu.

**Maratonka**, która podczas szkoleń dzieli się z uczestnikami metodami wykorzystywanymi do realizacji celów sportowych. Zdobyła Koronę Maratonów Polskich, specjalizuje się w bieganiu górskim – przebiegła między innymi Bieg Rzeźnika, CCC w ramach Ultra-Trail du Mont Blanc, Dolomiti Extreme Trail, Chudego Wawrzyńca, Triadę. Ceni piękno przyrody, poczucie humoru oraz zdrowy rozsądek.

## Warunki finansowo-organizacyjne

|  |  |
|--|--|
| <b>Temat</b>   | <b>Wzmocnienie kompetencji kadry zarządzającej w środowisku VUCA i BANI</b>  |
| <b>Miejsce</b>                                       | <b>Szkolenie on-line.</b>  |
| <b>Termin</b>  | <b>19 czerwca 2023 r.</b><br>Zajęcia w godzinach 09:00–15:00   |
| <b>Finanse</b>                                       | <b>Koszt uczestnictwa jednej osoby w zajęciach:</b> 649 zł netto.<br>Do powyższej ceny należy doliczyć 23 % VAT.<br><b>Cena zawiera:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>dostęp do platformy w czasie realizacji szkolenia, autorskie materiały szkoleniowe (w formie pdf – przesłane przed rozpoczęciem szkolenia),</li> <li>zaświadczenia o przebytych szkoleniu dla każdego uczestnika.</li> </ul> |
| <b>Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników</b> | <b>Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>komputer lub telefon z dostępem do Internetu,</li> <li>przeglądarka internetowa,</li> <li>głośniki lub słuchawki,</li> <li>kamera, mikrofon</li> </ul>  |
| <b>Płatność</b>                                      | Bank Ochrony Środowiska S.A. O/Wrocław<br>89 1540 1030 2001 7753 1706 0002 z podaniem tematu szkolenia i daty realizacji.  |
| <b>Zgłoszenia</b>                                    | <b>Zgłoszenia przyjmujemy</b> e-mailem, lub telefonicznie:<br>Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o.<br>Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław<br>tel./fax: (071) 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl<br><br><b>Pisemne potwierdzenie realizacji szkolenia</b> prześlemy e-mailem do Działu Szkoleń 7 dni przed datą rozpoczęcia zajęć.  |

Vademecum Sp. z o.o., Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław, tel./fax: 71 341 85 10,  
e-mail: [vade@vade.com.pl](mailto:vade@vade.com.pl)

## ZGŁOSZENIE na szkolenie ON-LINE – Wzmocnienie kompetencji kadry zarządzającej w środowisku VUCA i BANI

**W terminie** (zaznacz właściwy):

**19.06.2023**

### ZGŁASZAJĄCY

Pełna nazwa firmy .....

.....

Dokładny adres .....

.....

tel.: (0 ) ..... fax: .....

e-mail: ..... NIP: .....

Imię i nazwisko osoby zgłaszanej na szkolenie – stanowisko

1. .... – .....

2. .... – .....

Data zgłoszenia .....

Pieczęć i podpis osoby upoważnionej

**Możliwość rezygnacji:** rezerwację miejsca w grupie szkoleniowej można odwołać nie później niż 6 dni przedterminem rozpoczęcia zajęć. Późniejsza rezygnacja nie zwalnia z uiszczenia zapłaty w wysokości 50% ceny szkolenia.

Vademecum Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo odwołania szkolenia lub zmiany jego terminu w terminie do 6 dni kalendarzowych przed datą realizacji. Vademecum Sp. z o.o. nie ponosi żadnej odpowiedzialności finansowej lub prawnej za powstałe po stronie uczestnika koszty poniesione przed otrzymaniem **Pisemnego potwierdzenia realizacji szkolenia.**

**Administratorem Państwa danych** jest Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. (Vademecum), z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Aleja Piastów 11 lok. 2.

**Państwa dane osobowe przetwarzane są w celu:** realizacji usług w zakresie organizacji szkoleń / konferencji / eventów; przekazywania informacji handlowych w zakresie działalności Spółki Vademecum; obsługi księgowej (np. wystawianie faktur za usługi, itd.); dochodzenia roszczeń z tytułu prowadzonej działalności gospodarczej; obsługi reklamacji, prowadzenia analiz statystycznych; przechowywania dla celów archiwalnych. **Podstawą przetwarzania Państwa danych osobowych** jest umowa świadczenia usług szkoleniowych, jak również może być dobrowolnie wyrażona zgoda w celu i zakresie wskazanym

w jej treści, którą można cofnąć w każdym czasie. Wyrażenie zgody jest dobrowolne, jednakże brak zgody uniemożliwi Spółce Vademecum przedstawienie Państwu informacji dotyczących oferty naszych produktów lub usług. **Dane osobowe mogą być przekazywane** głównie trenerom współpracującym z Vademecum sp. z o.o., podmiotom zewnętrznym dostarczającym i wspierającym systemy teleinformatyczne Spółki, dostawcom usług prawnych, doradczych, audytowych, hotelarskich czy rachunkowych. Podmioty te będą przetwarzać Państwa dane jedynie na zlecenie, na podstawie niezbędnych umów powierzenia przetwarzania danych oraz przy zapewnieniu przez te podmioty odpowiednich środków w celu ochrony danych. Spółka Vademecum nie przekazuje Państwa danych poza Unię Europejską.

**Jako Administrator danych osobowych, Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. zapewnia prawo do:** żądania od Administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych; wniesienia sprzeciwu wobec takiego przetwarzania; przenoszenia danych; wniesienia skargi do organu nadzorczego (tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych); cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych.

W przypadku, gdy uczestnik szkolenia nie jest jednocześnie osobą wypełniającą formularz zgłoszeniowy, podmiot zgłaszający jest zobowiązany w imieniu Spółki Vademecum do spełnienia wobec uczestnika obowiązku informacyjnego, tj. do przekazania uczestnikowi informacji wynikających z art. 14 RODO.

**We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych,** prosimy kontaktować się na adres: [vade@vade.com.pl](mailto:vade@vade.com.pl)