



MOTYWACJA I AUTOMOTYWACJA

PRZEŁAMYWANIE BLOKAD W DZIAŁANIU

To szkolenie jest rodzajem remedium na „gorszy okres w naszym życiu”. Dzięki niemu uczestnicy dowiadują się:

- jak przełamywać swoje blokady i ograniczenia,
- w jaki sposób warto wspierać procesy automotywacyjne,
- jakie techniki i konkretne sposoby pracy z samym sobą mogą pomóc w codziennej pracy i zwiększeniu własnej efektywności w realizacji zadań,
- dlaczego czasem nie mamy siły i chęci, a także co zrobić, żeby się nam zachciało,
- poznają kilka kluczowych informacji z zakresu psychologii motywacji, które pomagają w dbaniu o własną motywację, jak i przeciwdziałają wypaleniu zawodowemu.

MOTYWACJA I AUTOMOTYWACJA PRZEŁAMYWANIE BLOKAD W DZIAŁANIU

Program warsztatu

1. Zamiast wstępu – kilka słów o psychologii motywacji i automotywacji

- Motywacja jako proces
- Kluczowe motywatory w codziennej pracy i życiu
- Co mnie motywuje w pracy? Autodiagnoza
- Co sprawia, że... mamy dość? Jak nawzajem wpływamy na siebie i swoją motywację w pracy?

Jak moduł jest realizowany?

- ➔ Test autodiagnozy wskazujące kluczowe motywatory w pracy oraz pomaga opracować własne „kompasy”. Kompasy to wypracowane przez uczestników wskazówki w zakresie każdego z motywatorów dotyczące tego, czego potrzebują w pracy i jak w ich realiach zawodowych mogą to zrealizować.

2. Myślenie, które wspiera motywację

- Biologia, emocje, myślenie – czyli co może nam pomóc w motywowaniu samego siebie?
- RTZ – czyli jak racjonalne myślenie może pomóc w motywowaniu samego siebie?
- Czy ma znaczenie to, co myślę o firmie w której pracuję i o ludziach, z którymi współpracuję?

Jak moduł jest realizowany?

- ➔ Seria ćwiczeń mających na celu zidentyfikowanie negatywnego i racjonalnego myślenia. Uczestnicy uczą się transformować różne komunikaty tak, by wspierały procesy motywacyjne.
- ➔ Poznanie technik RTZ i wykorzystanie ich w budowaniu własnych racjonalnych przekonań.
- ➔ Zadanie pokazujące, w jaki sposób myślenie o organizacji i współpracownikach może negatywnie wpływać na własną motywację i efektywność w pracy.

3. Mapa zmiany – coachingowe techniki wpływania na motywację

- **Moja mapa – czy wiem, co dzieje się naprawdę w moim życiu zawodowym? Jak tworzyć mapę zmiany?**
- **Dlaczego „tego” nie robię? Diagnoza**
- **Kiedy mi się chce? Czy mam świadomość, jak budują się moje nawyki? Jak wspierać procesy zmian w zakresie motywacji?**
- **Kilka sprawdzonych pytań autocoachingowych, czyli jak wspierać motywację swoją i innych?**

Jak moduł jest realizowany?

- ➔ Przećwiczenie różnych sposobów wpływania na motywację
- ➔ Poznanie wiedzy z zakresu psychologii uczenia ułatwiającej wdrażanie nowych nawyków związanych z procesami motywacyjnymi.
- ➔ Poznanie zasad tworzenia nawyków i schematów właściwego postępowania u siebie i pracowników.
- ➔ Stworzenie własnej mapy zmiany.
- ➔ Przećwiczenie rozmów (auto)coachingowych

4. Synergia własnych działań, czyli jak samemu wpływać pozytywnie na efektywność własnych działań

- **Praca z celami, czyli jak wpływać pozytywnie na własną efektywność**
- **Na co mam wpływ i na co chcę mieć wpływ? Budowanie poczucia sprawstwa we własnym życiu**
- **Depresja pracownicza i wypalenie zawodowe – kiedy może być jeszcze gorzej i jak sobie z tym radzić?**
- **Kontrakt z samym sobą – deklaracja procesu zmian w zakresie automotywacji**

Jak moduł jest realizowany?

- ➔ Wypracowanie planu podniesienia własnej efektywności w realizowaniu celów.
 - ➔ Zadanie pokazujące, w jaki sposób można formułować cele biorąc odpowiedzialność za określony fragment zadania.
 - ➔ Ćwiczenia przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu i aktywizujące do pokonywania trudności związanych z funkcjonowaniem zawodowym.
 - ➔ Ćwiczenie podsumowujące, którego celem jest pokazanie uczestnikom dalszych kierunków pracy w ciągu najbliższych dni po szkoleniu.
-

Zajęcia poprowadzi



Julita Urbaniuk

psycholog, doświadczony szkoleniowiec oraz coach. Certyfikowany trener FRIS®

Jest zwolennikiem stosowania technik kreatywnych w pracy. Swoją specjalistyczną wiedzę przekłada na praktyczne rozwiązania.

Absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego. Ukończyła polsko-austriacką szkołę dla trenerów WIFI Osterreich w Wiedniu oraz szkolenia z zakresu zarządzania projektami według metodologii PMI. Od ponad 20 lat pracuje dla biznesu skutecznie szkoląc pracowników głównie dużych firm.

W czasie warsztatów i treningów posługuje się nowoczesnymi, aktywizującymi uczestników metodami szkoleniowymi. Jej zajęcia charakteryzują się ciekawą formą i wysokim poziomem merytorycznym. Potrafi elastycznie dopasować się do potrzeb słuchaczy i razem z nimi opracować skuteczne sposoby postępowania w konkretnych sytuacjach.

Warunki finansowo-organizacyjne

Temat	MOTYWACJA I AUTOMOTYWACJA - przełamywanie blokad w działaniu
Miejsce	Wrocław , WenderEDU Business Center, ul. Św. Józefa 1/3
Termin	18 lutego 2025 r. 23 czerwca 2025 Zajęcia w godzinach 09:00–16:00
Finanse	Koszt uczestnictwa jednej osoby w zajęciach: 799 zł netto. Do powyższej ceny należy doliczyć 23 % VAT. Cena zawiera: <ul style="list-style-type: none"> • 8 godzin dydaktycznych warsztatów, • materiały szkoleniowe i pomocnicze, • serwis kawowy oraz lunch, • zaświadczenia o przebytych szkoleniu dla każdego uczestnika.
Informacja dodatkowa	Koszt noclegu w WenderEDU Business Center w pok. 1-os. ze śniadaniem wynosi 225 zł brutto.
Płatność	Bank Ochrony Środowiska S.A. O/Wrocław 89 1540 1030 2001 7753 1706 0002 z podaniem tematu szkolenia i daty realizacji.
Zgłoszenia	Zgłoszenia przyjmujemy e-mailem, lub telefonicznie: Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław tel./fax: (071) 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl Pisemne potwierdzenie realizacji szkolenia 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

ZGŁOSZENIE na szkolenie MOTYWACJA I AUTOMOTYWACJA - przełamywanie blokad w działaniu

W terminie (zaznacz właściwy):

18.02.2025, Wrocław

23.06.2025, Wrocław

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