



Holistyczna Szkoła Trenerów

Holistyczna Szkoła Trenerów

Zapraszamy do udziału w projekcie edukacyjno-rozwojowym **Holistyczna Szkoła Trenerów**.

Udział w **Holistycznej Szkole Trenerów** to możliwość rozwoju osobistego i sprawdzone, solidne przygotowanie merytoryczne do pracy z grupami. Holistyczna oznacza dla nas pełna, cała, wieloaspektowa, wszechstronna. Biorąc udział w naszym projekcie zrozumiesz procesy, z którymi będziesz pracować, uzyskasz sprawdzone narzędzia, poznasz teorie wspierające pracę trenera, weźmiesz udział w treningach, które pomogą Ci wypracować własny styl pracy, przyjąć optymalny kierunek w przyszłości i zainicjować zmiany tak, by zrealizować postawione sobie cele. Zetkniesz się ze sobą i ze światem, który Cię otacza w nowy sposób. Zobaczysz więcej możliwości dla siebie.

Holistyczna Szkoła Trenerów powstała w oparciu o nasze ponad piętnastoletnie doświadczenia i obserwacje zebrane w trakcie prowadzenia grup. Zawiera najlepsze praktyki trenerskie. Jest obszerna, prawdopodobnie najobszerniejsza na rynku w chwili obecnej. Podejście holistyczne przejawia się w niej na polu merytorycznym i metodologicznym. Szkoła obejmuje warsztaty edukacyjne, które jako trenerzy uznajemy za konieczne by poznać i wykonywać ten zawód i treningi wspierające rozwój osobisty i rozwój świadomości. Warsztaty wyposażają uczestników w konkretne umiejętności oparte na uznanych modelach teoretycznych. Treningi ukierunkowują na głębokie pojmowanie roli i misji trenera, tak by absolwenci szkoły świadomie obserwowali i wpływali na świat, budowali go dla siebie i następnych pokoleń. Dostosowaliśmy program Szkoły do wymogów związanych z uzyskaniem rekomendacji trenerskiej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Umieściliśmy w programie zagadnienia specyficzne dla pracy z grupami rozwojowymi i biznesowymi, otwartymi i zamkniętymi, kręgami wymiany i wsparcia, oraz przestrzeń samopoznania. Metodologia stosowana w projekcie obejmuje znane i autorskie, tradycyjne i nowoczesne metody pracy z grupą, narzędzia coachingowe i techniki zaczerpnięte ze ścieżek rozwoju duchowego. Do uczenia zawodu trenera podchodzimy bez kompromisów. Nasz certyfikat potwierdza wykonanie znacznej pracy rozwojowej i posiadanie zawodowych kompetencji. Holistyczna Szkoła Trenerów to umiejętność pracy z każdą grupą, bogactwo wglądu w siebie i szeroka perspektywa przyszłości.

Holistyczna Szkoła Trenerów. Dla kogo?

Zapraszamy tych, którzy chcą się rozwijać i pracować z grupami. Projekt jest kierowany do osób chcących poszerzać swoją perspektywę zawodową i osobistą w wielu wymiarach i są gotowi na wyjście poza kanon szkoleń trenerskich. Zapraszamy osoby, które myślą o pracy z grupami jako swoim celu zawodowym, osoby rozpoczynające pracę trenerską, coachów chcących wzbogacić swój warsztat o kompetencje pracy z grupą, nauczycieli, liderów zespołów, absolwentów studiów, osoby poszukujące ścieżki rozwoju. Zapraszamy tych, którym po prostu zdarza się pracować z grupami, przekazywać wiedzę, informacje, zaciekawionych pracą trenera. Zapraszamy trenerów, którzy chcą poszerzyć swoją dotychczasową perspektywę rozumienia siebie i pracy z grupą.



Holistyczna Szkoła Trenerów

Zapraszamy więc każdego kto jest nastawiony na czynną pracę rozwojową, praktykę i poznawanie siebie w kontekście celu edukacyjnego jakim jest zdobycie zawodu trenera.

Cele Holistycznej Szkoły Trenerów

Celem udziału w projekcie jest poszerzenie i usystematyzowanie wiedzy przydatnej w zawodzie trenera, rozwijanie umiejętności pracy z grupą i kształtowanie świadomości wspierającej uprawianie zawodu trenera, rozwój osobisty i zawodowy uczestnika w poszerzonej holistycznej perspektywie.

Rezultaty Holistycznej Szkoły Trenerów

Rezultatem ukończenia Holistycznej Szkoły Trenerów jest posiadanie kompetencji do pracy w zawodzie trenera oraz pogłębione rozumienie siebie w szerokiej holistycznej perspektywie kontaktu z innymi ludźmi i ze światem. Kończąc Holistyczną Szkołę Trenerów będziesz posiadać narzędzia i systemy działania pozwalające samodzielnie działać i poruszać się na rynku projektów rozwojowych. Jednocześnie uzyskasz głębokie rozumienie ról trenera i sensu działania na rzecz siebie, innych i świata w przyszłości w holistycznej perspektywie. Rezultatem udziału w Holistycznej Szkole Trenerów jest więc Twoja gotowość do świadomego, wybierania, tworzenia i realizacji różnorodnych projektów edukacyjnych i rozwojowych. Certyfikat ukończenia Szkoły umożliwi Ci ubieganie się o rekomendację trenerską I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Co nas wyróżnia?

1. Doświadczona, zróżnicowana kadra prowadząca warsztaty, treningi i superwizje
2. Holistyczne ujęcie zawodu trenera widoczne w zagadnieniach programu projektu
3. Holistyczne podejście do realizacji Szkoły uwidocznione w metodologii której używamy i uczymy
4. Intensywność i głębokość pracy czas trwania szkoły (330h dydaktycznych)
5. Prowadzenie zajęć przez pary trenerskie
6. Zadania domowe łączące poszczególne moduły, wspierające wdrożenie umiejętności w życie
7. Noclegi na sesjach wyjazdowych w cenie
8. Stosunek jakości projektu do jego ceny.

Udział w projekcie, rozmowa wstępna, zgłoszenie udziału w projekcie.

Osoby zainteresowane udziałem w Holistycznej Szkole Trenerów zapraszamy do rozmowy wstępnej. Możemy ją zrealizować spotykając się, telefonicznie bądź za pomocą Skype (po wcześniejszym ustaleniu terminu). Rozmowa zajmie nam od 15 do 30 min. (skype: bartosz plazak), lub tel: 502351161.

Warunki ukończenia Szkoły i uzyskania certyfikatu

1. Udział w zajęciach obowiązkowych: trening interpersonalny, warsztat omówienia procesu, warsztat superwizyjny i warsztat podsumowujący,
2. Nie więcej niż 4 dni opuszczonych zajęć,
3. Realizacja grupowego zadania zaliczeniowego przed warsztatem superwizyjnym,
4. Wpłata całej kwoty inwestycji w umówionym terminie.



Opis modułów projektu

Trening interpersonalny

Uważamy, iż świadomość procesu grupowego jest w pracy trenera kluczowa. Udział w treningu umożliwi uczestnikom Szkoły doświadczenie procesu grupowego na sobie samych, rozwijanie umiejętności komunikowania się i budowania relacji, rozpoznawania i komunikowania emocji, dawanie i uzyskanie informacji zwrotnej, poznanie się i integrację grupy, przygotowanie się do dalszej intensywnej pracy w projekcie.

Warsztat procesu grupowego i modeli funkcjonowania małych grup

Wiemy, że doświadczenie treningu interpersonalnego wymaga odniesienia się do teorii. Udział w tym warsztacie pomaga uzyskać głębsze rozumienie procesu grupowego, jego znaczenia w prowadzeniu pracy grupy, umożliwi też dokonanie wglądu we własne funkcjonowanie w grupie, poszerzy wiedzę o teoriach funkcjonowania grup. Tezy tego warsztatu stanowią punkt wyjścia do większości kolejnych warsztatów w Szkole.

Trening twórczości i spontaniczności

Doceniamy wartość swobody, lekkości, zabawy i humoru w pracy z grupą. Trening twórczości i spontaniczności pozwala na zdystansowanie się, odejście od rzeczowej powagi w stronę zabawnej abstrakcji. Uwalnia potencjał twórczego myślenia i swobodnego spontanicznego zachowania. Wyposaża w gotowe narzędzia do wykorzystania w pracy z grupą. Jest okazją do przekraczania granic własnego zachowania w obecności innych osób. Przygotowuje uczestników do twórczej pracy w dalszych warsztatach w projekcie.

Warsztat komunikacji trenerskiej

Praca trenera to w wielkim stopniu komunikacja i budowanie relacji. Wiemy jak wielkie znaczenie ma efektywna komunikacja dla efektywnej pracy z ludźmi. Warsztat ten to możliwość doświadczenia i trenowania umiejętności komunikacyjnych w pracy z grupą, uzupełnienia narzędzi i pogłębienia świadomości własnej komunikacji werbalnej i niewerbalnej trenera, uchwycenia tego, co dla uczestników jest obszarem komunikacji elementem do dopracowania i tego stanowi mocną stronę.

Warsztat narzędzi trenerskich

Każda treść może być przekazana na wiele sposobów a trenerzy opierają na narzędziach i metodyce swój indywidualny styl pracy. Warsztat ten to okazja do pogłębienia wiedzy w zakresie projektowania autorskich narzędzi, uzyskania umiejętności dobierania i stosowania narzędzi zgodnie z ich funkcjami, celami warsztatu, możliwościami grupy. To czas poszerzenia własnego warsztatu o nowe narzędzia pracy trenera.

Warsztat coaching

W pracy z grupami wykorzystujemy różne narzędzia i umiejętności. W omówieniach zadań, analizach, projektowaniu korzystania nabywanej wiedzy w przyszłości wykorzystywane są coraz częściej elementy coachingu. Na tym warsztacie omówione będą podstawy coachingu wg standardów ICF, kluczowe kompetencje, przykładowe narzędzia oraz zastosowanie coachingu w pracy trenera z grupą oraz w pracy z jednostką na tle grupy.

Warsztat projektowania szkoleń

Projekt szkolenia to klucz do jego powodzenia. Warsztat ten wspiera efektywne projektowanie szkoleń. Rozwija umiejętności dobierania treści i narzędzi do potrzeb, celów i możliwości grupy. Uczy jak dopasować projekt



Holistyczna Szkoła Trenerów

realizacyjny do trenera, odbiorców oraz innych okoliczności. Wyposaża w uniwersalny system działań przygotowujących do prowadzenia edukacyjnej pracy z grupą. Wskazuje, jak projektować warsztat, by rozwój grupy wspierał realizację celów i przebieg warsztatu.

Warsztat sytuacji trudnych

Sytuacje trudne zdarzają się w pracy trenerskiej. Mamy takie doświadczenia. Warsztat pozwala przyrzeć się przydatnym umiejętnościom radzenia sobie z trudnościami w pracy z grupą, uzyskać narzędzia, poszerzyć perspektywę myślenia o trudnościach w pracy trenera, pogłębia wiedzę o zjawisku oporu i radzeniu sobie z nim. Zawiera spektrum działań, których podjęcie zapobiega powstawaniu sytuacji trudnych.

Warsztat uważności w pracy z grupami

W codzienności nasza uwaga zajmuje się najczęściej wycinkiem rzeczywistości. Zauważamy to co najbliższe nas, zadania, problemy, ludzi z obszaru „ważne i pilne”. Warsztat ten rozwija przytomną obserwacją tego, co człowiek widzi, słyszy, czuje i myśli w chwili obecnej. Tego co dzieje się w nas trenerach i tego, co na zewnątrz, u uczestników, w otoczeniu, w toku warsztatów. Pozwala to na „odklejenie” się od wyobrażeń, oczyszczenie umysłu, powrót do własnej MOCY. Jest czasem osadzenia się w sobie, w chwili obecnej, w prawdziwej rzeczywistości, z której u praktykującej „życie” osoby wypływa potencjał możliwości.

Warsztat kontaktu z klientem

Jako trenerzy pracujemy z różnymi klientami. Pracujemy z biznesem, administracją, uczelniami, NGO, z grupami z wolnego naboru, w projektach unijnych. Warsztat ten wspiera budowanie kontaktów i rozwijanie relacji z sponsorami i zleceniodawcami szkoleń. Rozwija umiejętność planowania, komunikowania, ofertowania, negocjowania, projektowania działań rozwojowych i szkoleń dla różnych klientów. Ułatwia uchwycenie specyfiki współpracy trenera z środowiskiem klienta oraz dokonanie wyboru i wyceny wariantu współpracy.

Warsztat Eko

Znamy swoje możliwości, ilość energii, wiemy z doświadczenia ile jej mają uczestnicy szkoleń, rozumiemy uwarunkowania zawodu trenera i środowisk w jakich pracujemy. Warsztat wspiera umiejętność dokonywania wyboru optymalnych rozwiązań w projektowaniu pracy własnej i grupy. Stwarza możliwość uczenia się bilansowania energii własnej i grupy, stawiania granic i podejmowania optymalnych decyzji w warunkach dylematów, poszerza kontekst projektowania szkoleń o elementy głębokiej ekologii, etyki zawodowej i problemu wypalenia zawodowego.

Trening holistycznego myślenia

Świadomie dbamy o siebie, ludzi wokół nas i Ziemię. Warsztat wspiera uzyskanie szerszej perspektywy myślenia o, pracy z ludźmi i o własnej pracy rozwojowej. W toku tego warsztatu odniesiemy się do starożytnych tradycji i nowoczesnych naukowych poglądów by pokazać spektrum świadomości w którym może się poruszać osoba pracująca z ludźmi jak i spektrum możliwości jakie można wybrać pracując ze sobą i z ludźmi.

Superwizja grupowa

Stosujemy Superwizję jako dobrą praktykę w zawodzie trenera. Warsztat ten obejmuje prezentację wyników indywidualnych zadań rozwojowych uczestników. Każdy z biorących udział w projekcie przeprowadzi prezentację fragmentu swojego autorskiego warsztatu pod superwizją trenera prowadzącego i otrzyma informację zwrotną bezpośrednio po pracy na żywo, na warsztacie. Po superwizji uczestnicy otrzymają recenzje do swoich projektów.



Holistyczna Szkoła Trenerów

Trening zamykający pracę grupy: projektowanie wykorzystania zasobów w przyszłości.

Dostrzegamy jakimi zasobami dysponujemy i planujemy jak z nich korzystać. Dbamy o podsumowywanie pracy grup. Trening daje uczestnikom możliwość zebrania i analizy posiadanych zasobów, zaobserwowania zmian jakie zaszły w trakcie projektu oraz zaplanowania działań dla osiągnięcia oczekiwanych rezultatów w przyszłości. Trening zrealizujemy z użyciem narzędzi coachingowych. Częściowo trening odbędzie się w plenerze i nastawiony będzie na pogłębianie samoświadomości przez kontakt z przyrodą.

Szczegółowy program Holistycznej Szkoły Trenerów edycji wiosna23 w Warszawie i terminy modułów

Realizacja programu bazować będzie na treningu i warsztacie i superwizji grupowej. Treningi otwierający i zamykający Szkołę będą prowadzone na sesjach wyjazdowych, pozostałe warsztaty będą realizowane w Warszawie. Część zajęć będzie prowadzona przez pary trenerów. W zajęciach mogą brać udział kotrenerzy. Zarys zagadnień merytorycznych programów i informacje o prowadzących zamieszczamy poniżej.

I.p.	Moduł, termin, prowadzący	Godzin (60min)	Tryb/ miejsce
1	Trening interpersonalny Zagadnienia: <i>komunikacja interpersonalna (komunikat ja, wyrażanie emocji, informacja zwrotna), radzenie sobie w sytuacji konfliktu wewnętrznego i konfliktu w grupie, zaufanie w relacjach interpersonalnych w grupie, otwartość i budowanie relacji, emocje i ich rola w kształtowaniu dojrzałych relacji, granica psychologiczna, jako warunek dojrzałych relacji, ambiwalencja w kontaktach z innymi ludźmi, budowanie grupy, przeżycie doświadczenia procesu grupowego.</i> 31 maja do 4 czerwca 2023r Poprowadzi: Bartosz Płazak, Hanna Jurczak, kotrener	50	Trening Wyjazd Gajrowskie (Mazury)
2	Warsztat procesu grupowego i teorii rozwoju grup Zagadnienia: <i>model procesu grupowego, fazy procesu grupowego, cele jednostek, cele grupy, role grupowe, normy grupowe, przywództwo, konflikt w grupie, jednostka w grupie, rola i zadania trenera w procesie rozwoju grupy, znaczenie rozpoznawania zjawisk procesu grupowego w pracy trenera, odniesienie stylów pracy trenera i doboru metod do procesu grupowego modele pracy z małymi grupami, pole grupy.</i> 24-25 czerwca 2023 Poprowadzi: Bartosz Płazak, kotrener	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa
3	Warsztat komunikacji i asertywności Zagadnienia: <i>komunikacja-centrum kontaktu z grupą, narzędzia komunikacji trenerskiej (komunikat ja, pytania, parafraza, klaryfikacja, odzwierciedlanie emocji i uczuć, wiązanie, poszukiwanie informacji, inicjowanie komunikacji, modelowanie komunikacji, komunikowanie emocji, potrzeb, obserwacji i refleksji, instruowanie), indywidualny styl komunikacji i jego znaczenie w pracy trenera, asertywność jako postawa i umiejętność, techniki komunikacji asertywnej w pracy z grupą, model komunikacji Von Thuna, projektowanie i prowadzenie dyskusji, komunikacja w grach, zabawach, instruktaż, moderacja i facylitacja pracy grupy, komunikacja w fazach procesu grupowego, dyrektywność i partnerstwo.</i> 16-17 września 2023r Poprowadzi: Paulina Plewczyńska, kotrener	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa



Holistyczna Szkoła Trenerów

4	Coaching w pracy z grupą. Zagadnienia: Główne kompetencje coacha wg standardu ICF, praca pytaniami, techniki pracy coachingowej w projektowaniu i prowadzeniu warsztatów, standardy pracy coacha, podobieństwa i różnice w pracy trenera i coacha, wykorzystanie narzędzi coachingowych w pracy z grupą, trener w roli coacha w toku warsztatów, w pracy dodatkowej z uczestnikami, postawa coachingowa (towarzysząca/partnerska) w stosunku do uczestników grupy jako czynnik powodzenia warsztatów. 7-8 października 2023r Poprowadzi: Paulina Plewczyńska, kotrener	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa
5	Warsztat narzędzi trenerskich Zagadnienia: narzędzia aktywizujące i tradycyjne, praca w podgrupach i plenum, burza mózgów, dyskusja zogniskowana, moderowana, akwarium, debata oksfordzka, narzędzia pracy z energią grupy, gry i psychozabawy, praca z metaforą, praca z tekstem, testy psychologiczne, praca własna, film, elementy arteterapii i inne. Funkcje narzędzi. Wykorzystanie narzędzi dla wspierania rozwoju grupy, używanie technik dla wzmocnienia przekazu i ułatwienia rozwoju uczestników, świadome dostosowywanie technik do możliwości i potrzeb grupy oraz celów szkolenia, uważność w doborze i realizacji technik a powodzenie w osiągnięciu celów rozwojowych przez uczestników warsztatu, elastyczność doboru narzędzi, narzędzia a własny styl pracy trenera. 18-19 listopad 2023r Poprowadzi: Bartosz Płazak, kotrener	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa
6	Warsztat uważność w pracy z grupami Zagadnienia: <i>Techniki uważności i koncentracji, uważne bycie i kontakt ze sobą w życiu i pracy trenera, sposoby uspokajania umysłu, redukcji stresu i napięcia, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami, zauważanie i radzenie sobie z emocjami, bycie „tu i teraz” ze świadomością tego, co dzieje się w naszych umysłach, emocjach, ciałach i otoczeniu (grupie). Kierunki wzmacniania uważności przez praktykę. Budowanie spokoju umysłu, rozluźnienie ciała, dostrzeganie i rozumienie uczuć, emocji i stanów, pogłębianie akceptacji tego, kim jesteśmy. Uważność a relacje, perspektywa współczucia, akceptacji, obecności w tym co jest. Ćwiczenia z zakresu praktyki formalnej (uspokajanie umysłu, praktyka z oddechem, skanowanie ciała), nieformalnej (praktyka w ruchu) oraz rozwijania życzliwości do siebie i innych</i> 16-17 grudnia 2023r Poprowadzi: Emilia Ślimko	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa
7	Warsztat radzenia sobie w sytuacjach trudnych i pracy z oporem Zagadnienia: Zjawisko oporu: źródła, typy, objawy, narzędzia i sposoby radzenia sobie z oporem, sytuacje trudne, sposoby reagowania, interwencje trenerskie wobec jednostek i całej grupy, rola, zadania, postawa trenera w sytuacjach trudnych, granice odpowiedzialności prowadzącego pracę z grupą w sytuacjach trudnych, uważność i świadomość siebie i procesu grupowego jako istotne czynniki radzenia sobie przez prowadzącego pracę grupy w sytuacjach trudnych,	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa



Holistyczna Szkoła Trenerów

	<p>profilaktyka zakłóceń, projektowanie pracy grupowej jako sposób zapobiegania pojawianiu się zakłóceń, inteligencja emocjonalna trenera, wybrane elementy: podejścia prowokatywnego F.Farelliego, podejścia do funkcjonowania grup A. Mindella, pracy z ciałem A.Lowena, poziomów świadomości D.Hawkinsa.</p> <p>27-28 styczeń 2023r Poprowadzi: Bartosz Płazak, kotrener</p>		
8	<p>Warsztat projektowania pracy warsztatowej z grupą Zagadnienia: Elementy andragogiki, style uczenia się dorosłych, zasady efektywnego uczenia się dorosłych, cykl Kolba, etapy rozwoju kompetencji, wyznaczanie i opisywanie celów warsztatu, dobór narzędzi zależnie od celów warsztatu i możliwości grupy, instrukcje i omówienia, zarządzanie czasem szkolenia, projektowanie warsztatów edukacyjnych z uwzględnieniem procesu grupowego, korzystanie z metod a rozwój grupy, zadania projektanta szkoleń, warunki efektywności warsztatu edukacyjnego, role i zadania trenera od projektu do realizacji warsztatu.</p> <p>2-3 marzec 2024r Poprowadzi: Bartosz Płazak, kotrener</p>	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa
9	<p>Trening kreatywności, trening improwizacji i spontaniczności Zagadnienia: <i>Ciało ruch i taniec – elementy improwizacji i kreatywności w ruchu i tańcu, świadomość ciała w ruchu, przekraczanie progów na wyrażanie się przez ruch, improwizacja grupowa, podstawy kontakt improwizacji i działań performatywnych</i></p> <p>Opcjonalnie Kreatywność: <i>elementy treningu twórczości wg. E. Nęcki: abstrahowanie, dedukowanie, skojarzenia, indukcja, transformacja, metafora i analogia, myślenie twórcze w pracy trenera, warunki pracy twórczej, świadomość a kreatywność, emocje kreatywność, wykorzystanie narzędzi treningu twórczości w pracy trenera,</i> Improwizacja teatralna : <i>filary improwizacji, propozycja, opowiadanie, świadomość, komunikacja, spontaniczność, działanie, zaufanie, budowanie platformy, postać i współpraca w grupie, elementy jogi śmiechu, flow, postawa „naTak i”, improwizacja w pracy trenera, wykorzystanie narzędzi Impro w pracy z grupami, znaczenie umiejętności improwizacji w pracy z grupą, Impro jako sposób opuszczania strefy komfortu, spontaniczność a kontakt trenera z grupą.</i></p> <p>6-7 kwietnia 2024r Poprowadzi: Hanna Jurczak, kotrener</p>	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa
10	<p>Warsztat Eko Zagadnienia: Koncepcja śladu ekologicznego, założenia ekopsychologii i filozofii głębokiej ekologii. Etyka środowiskowa jako przesłanka do podejmowania wyborów osobistych i zawodowych (w tym do decyzji w pracy z grupą). Ekologiczna jaźń. Prawa ekologiczne Barry Commonera jako fundament funkcjonowania w świecie. Podejście ekologiczne trenera do siebie. Podejście ekologiczne trenera do pracy z grupą: projektowanie i prowadzenie pracy, podejmowanie/zaniechanie interwencji, granice odpowiedzialności, perspektywa energii i możliwości grupy. Etyka w zawodzie trenera, profilaktyka wypalenia</p>	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa



Holistyczna Szkoła Trenerów

	zawodowego. 11-12 maja 2024 Poprowadzi: Ryszard Kulik, kotrener		
11	Warsztat pracy z Klientem, pozyskiwania grup, budowania własnej marki na rynku Zagadnienia: Pozyskiwanie uczestników warsztatów, szkoleń i projektów rozwojowych; dobór metod docierania z informacją zależnie od charakterystyki odbiorców. Proces sprzedaży: poszukiwanie klientów, budowanie wiarygodności, analiza konkurencji i analiza czynników kluczowych dla odbiorców, budowanie świadomości oferty i nawiązywanie relacji, przygotowywanie ofert wydarzeń rozwojowych i szkoleń, realizacja spotkań z klientami, samplingi, warsztaty pokazowe, webinary, negocjacje warunków realizacji projektów i współpracy, przygotowanie, organizacja i realizacja procesów rozwojowych dla klientów biznesowych, zawieranie umów. 8-9 czerwca 2024r Poprowadzi: Paulina Plewczyńska kotrener	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa
12	Warsztat holistycznego podejścia do pracy z ludźmi Zagadnienia: Integralna wizja trenera. Poziomy świadomości Hawkinsa i odpowiadające im strategię pracy z grupą, jednostką i sobą samym. Proces rozwoju jako zjawisko wielopoziomowe i uniwersalne. Wybrane zagadnienia paradygmatu kwantowego: jednolite pole, teoria ról, wielki umysł, materia a energia, myślenie, emocje, poziom świadomości a sprawczość, świadomość, intencja, zamiar, śnienie i wspólnota jako źródło energii, twórcze podejście do procesów prowadzącego i grupy. Elementy taoizmu: Wu wei, Yu Wei, Pu, przenikanie elementów Yin i Yang. (w oparciu o prace, C.G. Junga, A. Mindella, D. Hawkinsa, A. Goswamiego) 14-15 września 2024r Poprowadzi: Bartosz Płazak, kotrener	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa
13	Warsztat superwizyjny Zagadnienia: Prowadzenie przez uczestników Holistycznej Szkoły Trenerów fragmentu pracy z grupą w oparciu o autorskie projekty, informacja zwrotna od trenerów dla prowadzących w aspektach: pracy z grupą, komunikacji, narzędzi, reagowanie na zakłócenia, zasobów prowadzącego. 4-6 października 2024r Poprowadzi: Bartosz Płazak, kotrener	20	Warsztat Stacjonarny Warszawa
14	Trening zamykający pracę grupy. Analiza i projektowanie wykorzystania zasobów w przyszłości. Zagadnienia: moje zasoby, moje potrzeby, moja wizja przyszłości, cele i środki do ich realizacji. Trening oparty o model poziomów logicznych Diltsa, prowadzony będzie z użyciem narzędzi coachingowych, zawiera podsumowujące informacje zwrotne, elementy praktyki uważności, pracy z naturą i inicjacje do kolejnych etapów życia i pracy zawodowej. 22-24 listopada 2024r Poprowadzi: Bartosz Płazak, kotrener	30	Trening Wyjazd Gajrowskie (Mazury)
	Razem godzin:	330*	



Holistyczna Szkoła Trenerów

*W przeliczeniu na godziny zegarowe program ten obejmuje 264h

Metodologia zajęć

W Holistycznej Szkole Trenerów stawiamy na naukę przez doświadczenie. Wszystkie zajęcia będą prowadzone metodami aktywizującymi. Sesje wykładowe będą ograniczone do niezbędnego minimum. Większość warsztatów będzie zawierała znaczne części przeznaczone na praktykowanie pracy trenera z grupą przez uczestników, po takich sesjach będzie czas na uzyskanie informacji zwrotnej przez pracujących. Każdy warsztat będzie oparty o cykl Kolba, zasady pracy z małymi grupami Levina. Czas pracy będzie podzielony w proporcjach 70% doświadczenie, 20% refleksja i 10% wiedza. Trening interpersonalny będzie realizowany w całości na procesie. Trening zamykający szkołę będzie okazją do pracy narzędziami coachingowymi. W treningu zamykającym oraz warsztatach Eko i Holistycznym pojawią się struktury pracy zaczerpnięte z warsztatów rozwoju duchowego.

Kadra projektu

Od wielu lat prowadzimy szkoły trenerów i inne projekty obejmujące problematykę zawodu trenera, pracy z grupami i zespołami. Pracujemy dla różnorodnych wymagających grup odbiorców w przestrzeni biznesu i rozwoju osobistego, dla firm, uczelni, sektora pozarządowego, sami oferujemy własne autorskie warsztaty. Każdy z nas ma za sobą specjalistyczne szkolenia trenerskie i coachingowe. Rekomenduje nas jako trenerów Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Mamy różne specjalizacje i style w pracy trenerskiej, dzięki temu jako zespół Holistycznej Szkoły Trenerów stanowimy uzupełniającą się całość. Poniżej zamieszczamy informacje szczegółowe o nas.



Bartosz Płazak. Inicjator Holistycznej Szkoły Trenerów, autor założeń merytorycznych. Trener kompetencji społecznych. Posiada rekomendacje I i II stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Prowadzi warsztaty edukacyjne, treningi interpersonalne, treningi rozwoju osobistego, spontaniczności i twórczości i grupy rozwojowe. Specjalizuje się w szkoleniach dla trenerów i liderów. Pracuje dla biznesu, NGO, uczelni, w projektach unijnych i komercyjnych. Wieloletni projektant, opiekun merytoryczny i koordynator szkół trenerskich, autor złożonych cykli edukacyjnych, projektów rozwojowych, plenerowych imprez edukacyjnych w tym warsztatów pod żaglami na morzu i jeziorach. W swoich warsztatach łączy pracę na procesie grupowym, doświadczenie i zaangażowanie grupy z przekazem merytorycznym i praktyką. Stosuje klasyczne narzędzia pracy z grupą, techniki teatru improwizacji i podejście prowokatywne. Uczestnicy jego szkoleń to pracownicy i kadra zarządzająca firm produkcyjnych, handlowych, banków, przede wszystkim trenerzy.

Realizował warsztaty trenerskie dla największych firm w kraju i dla małych grup w otoczeniu przyrody. Zgłębia literaturę i szkoli się w zakresie podejścia do człowieka łączącego najnowsze osiągnięcia nauk ścisłych (fizyka kwantowa, nowoczesna biologia, teorie pól, ekologia głęboka) oraz starych tradycji (joga, medytacja, transowa muzyka i taniec). Pasjonuje go perspektywa wniesienia ich do codziennego życia ludzi w systemowej codzienności. Podejście holistyczne do człowieka i świata to jego drogowskaz. Obecnie jest w toku studiów przygotowujących do pracy terapeutycznej w nurcie psychologii procesu. Z wykształcenia ekonomista, studia podyplomowe z psychologii i zarządzania. Odbył wiele szkoleń z zakresu trenerstwa, coachingu i pracy z ludźmi. W czasie wolnym żagle, gitara, mazurski dom ze słomy i gliny. Autor tekstów o trenerstwie: www.hst.edu.pl/blog. Ponad 1100 dni na sali szkoleniowej, 17 lat pracy w dużych firmach, 17 lat pracy trenerskiej. ur.1972



Holistyczna Szkoła Trenerów



Ryszard Kulik – doktor nauk społecznych, psycholog, trener rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne (rekomendacja II st.) Od 26 lat zaangażowany w prowadzenie grup w ramach edukacji psychologicznej i ekologicznej. Specjalizuje się w prowadzeniu treningów interpersonalnych na procesie, w ramach których wypracował unikatową formułę pracy z grupą. Ma za sobą ponad 4200 godzin tego rodzaju szkoleń. Poza tym specjalizuje się w prowadzeniu grup w obszarze ekopsychologii i głębokiej ekologii. Jego misją jest towarzyszenie człowiekowi w procesie przekraczania oddzielenia od samego siebie, innych ludzi i przyrody. Jest autorem książek dotyczących relacji człowiek - natura, w których łączy perspektywę psychologiczną, duchową i ekologiczną, m.in. "Odkrywanie natury", "Stąpając mocno po Ziemi", czy "Człowiek wobec natury". Inspirację czerpie z bliskiego kontaktu z przyrodą, psychologii humanistycznej i filozofii głębokiej ekologii. Autor tekstów o trenerstwie www.hst.edu.pl/blog, Ur. 1966



Elżbieta Zawodniak Coach, trener, licencjonowany superwizor umiejętności psychospołecznych oraz treningu interpersonalnego. Jest wierna podejściu holistycznemu, którego podstawowe założenie brzmi: „Każdy element świata ma pozytywne i negatywne strony. Dostrzegamy te i te, lecz budujemy na pozytywnych, a negatywne zamieniamy w pozytywne”. Jej ulubioną formą pracy jest prowadzenie treningów interpersonalnych i rozwojowych w nurcie coachingowym. Wspiera rozwój firm poprzez szkolenia pracowników z efektywnej obsługi klienta, motywacji i automotywacji, pracy zespołowej, twórczego rozwiązywania problemów, radzenia sobie z konfliktem, skutecznych metod radzenia sobie ze stresem, autoprezentacji, budowania profesjonalnego wizerunku, kierowania zespołem, wypalenia zawodowego, komunikacji relacyjnej, asertywnej i emocjonalnej oraz mobbingu. Jej niezwykła empatia, duża wrażliwość emocjonalna i uważność, z jaką przygląda się drugiemu człowiekowi w połączeniu z bardzo metodycznym, przemyślanym i profesjonalnym podejściem do pracy na sali szkoleniowej sprawiają, że zajęcia z nią są nie tylko ciekawe i poruszające, ale przede wszystkim efektywne. Mądrość życiowa i doświadczenie trenerskie budzą zaufanie ludzi, którzy stykają się z nią na polu osobistym i zawodowym. Ciepła i szczerza, ciekawa drugiego człowieka lubi i potrafi słuchać.



Holistyczna Szkoła Trenerów



Agnieszka Brongiel Trener umiejętności psychospołecznych i coach, związana ze szkoleniami od 2002 roku. Marketer, praktyk biznesu i strateg. Ostatnie lata jako dyrektor Biura Wsparcia Sprzedaży zarządzała pracą czterech zespołów w tym Zespołu Trenerów Wewnętrznych. W trakcie 25-letniej praktyki biznesowej wprowadzała na rynek kilka firm, a wielu pomagała w rozwoju, wspierała strategiczne zmiany. Jest pomysłodawcą i realizatorem kampanii marketingowych oraz eventów. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu przywództwa i zarządzania, w tematach dotyczących szeroko rozumianej komunikacji, budowania relacji z klientem, oddziaływania na klienta i budowania lojalności poprzez zrozumienie i dostarczenie wartości. Jest pomysłodawcą i opiekunem merytorycznym przedsięwzięć rozwojowych w dużych korporacjach. Wspiera i rozwija trenerów. Prowadzi zajęcia na uczelniach wyższych i studiach podyplomowych. Z wykształcenia ekonomistka. Jej pasją to rozwój dzieci i młodzieży. Ur. 1973



Emilia Ślimko – Z wykształcenia psycholog i antropolog kulturowy. Od 2008 roku zaangażowana jest w działania organizacji pozarządowych związanych z edukacją ekologiczną oraz globalną. Wieloletnia współpracowniczka Polskiej Zielonej Sieci, w której realizowała kampanie społeczne związane z tematyką żywności we współczesnym świecie oraz zmianami klimatu. Prowadzi wykłady, warsztaty oraz szkolenia dla młodzieży i dorosłych. Autorka publikacji edukacyjnych i aktywistka ekologiczna. Współzałożycielka krakowskiej Fundacji Otwarty Plan, zajmującej się tematyką zrównoważonego miasta. Jest nauczycielką medytacji uważności (mindfulness), w procesie certyfikacji w Mindfulness Association UK. Absolwentka psychologii oraz etnologii i antropologii kulturowej na UJ. Absolwentka II edycji Holistycznej Szkoły Trenerów. Od czasów studenckich zafascynowana jest ideą zrównoważonego rozwoju, integrującego potrzeby człowieka oraz ochronę przyrody z rozwojem cywilizacyjnym. Maksymę „myśl globalnie – działaj lokalnie” stosuje w praktyce, pracując na rzecz lokalnych rozwiązań problemów globalnych, w tym przede wszystkim upowszechniając odpowiedzialny/świadomy styl życia. U podstaw jej pracy leży przekonanie, że zmiany rzeczywistości społecznej możliwe są dzięki rozwojowi świadomości jednostek oraz wzmocnieniu postawy odpowiedzialności za otaczający świat. Zwolenniczka komunikacji empatycznej oraz integralnego podejścia do rozwoju człowieka.



Paulina Plewczyńska Coach, trener kompetencji miękkich i trenerka zmiany. Od wielu lat wspiera innych w różnych obszarach ich życia, zarówno w tych biznesowych jak i bardziej osobistych. Jest zwolenniczką rozwijania sztuki słuchania samej siebie. To co, łączy wszystkie jej działania to wiara w to, że różnorodność ludzi jest pięknem samym w sobie i każdy z nas może być dokładnie tym, kim chce, czuć to, co czuje i wyrażać siebie, tak, jak mu to przychodzi do głowy. Wie, jak wiele kosztuje danie sobie do tego prawa, ile czasu trwa docieranie do siebie i jak łatwo można to w natłoku codzienności gubić. Jako coach stwarza przestrzeń do szukania siebie w sobie. Pomaga planować, określać cele i kierunki. Warsztaty, które organizuje i sesje, które prowadzi często obejmują takie tematy jak



Holistyczna Szkoła Trenerów

autentyczność i zaufanie do siebie. Osoby, którym towarzyszy mówią, że dostali wsparcie by nazwać to, czego nie wypowiadali głośno, a co od dawna wiedzieli i czuli głęboko w sobie. Mówią, że to praca, która na codzień owocuje w ich codzienności w postaci konkretnych decyzji, planów i zmian. Mówi o sobie: temat autentyczności i bycia ze sobą w kontakcie jest dla mnie o tyle ważny, że i ja byłam w pułapce chęci bycia i życia jak... bliżej nieokreśleni „inni”. Praca z swoimi wartościami i przekonaniem, określanie moich zasobów, akceptacja ciemniejszej strony siebie – to wszystko pomogło i wciąż pomaga mi patrzeć w siebie i określać, czego chcę od życia i co dla siebie wybieram. Z Holistyczną Szkołą Trenerów jest związana od ponad roku. Jako absolwentka i obecnie jako trenerka w Holistycznej Szkole Trenerów i Holistycznej Szkole Życia. Pracy z ludźmi uczyła się też na wielu kursach i szkoleniach, między innymi w Szkole Trenerów Biznesu Akademii SET oraz w Pracowni Coachingu Novo. Od dwóch lat interesuje się mocniej tematem projektowania i moderuje projekty przy pomocy metody Design Thinking. Prywatnie uwielbia być na łonie natury, czytać i pisać. Od 10 roku życia prowadzi pamiętniki (większość z nich ma do tej pory) i praktykuje pisanie w strumieniu świadomości (polecam!). Ma praktykę teatralną i wokalną.



Hanna Jurczak Psychoterapeutka, trenerka pracy z ciałem i ruchem, tancerka, performerka, lekarka ze specjalizacją w psychiatrii. Od ponad 10 lat pracuje klinicznie, specjalizuje się w zaburzeniach lękowych, adaptacyjnych, depresji, pracy z traumą, zaburzeniach osobowości. Jako psychoterapeutka pracuje metodą focusingu, związana jest ze środowiskiem psychoterapii humanistycznej, doświadczeniowej. Ukończyła Szkołę psychoterapii w Ośrodku Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA w Warszawie, roczny kurs terapii Gestalt w Krakowie, Szkołę Trenerów Organizacji Pozarządowych STOP oraz staże kliniczne w ośrodkach w Niemczech (Berlin, Bergisch Gladbach). Pracuje w Centrum Psychoterapii w Warszawie Dolnej oraz prowadzi własną praktykę terapeutyczną. Tworzy spotkania warsztatowe dla różnych grup odbiorców. Interesuje ją rozwijanie umiejętności

kontaktu pozawerbalnego, świadomości ciała, ruchu a przez to rozwijanie intuicji i lepszego kontaktu ze sobą oraz rozwijanie kreatywności, twórczość w aspekcie terapeutycznym. Lubi pracę na procesie, zawsze podąża za tym co dzieje się w grupie pomimo posiadania koncepcji/scenariusza zajęć. W pracy z grupami posługuje się czuciem i intuicją jako kompasem mając wiedzę i doświadczenie jako punkt wyjścia, fundament do osiągnięcia celów z uczestnikami pracy. Jej warsztaty są rzeką doświadczenia powstającego w kontakcie ciał, umysłów, uczuć i potrzeb osób pracujących ze sobą. Jako artystka – zajmuje się tańcem, improwizacją, współtworzy środowisko kontakt improwizacji w Warszawie, od ponad 12 lat, pracuje jako aktorka i tancerka (Fundacja Sztuka Ciała, Fundacja Artystyczna PERFORM); maluje. Ukończyła szkolenie choreograficzne w Hurtowni Ruchu w Krakowie oraz roczny kurs Analizy Ruchu Labana. Tworzy własne spektakle używając różnorodnych mediów: tańca, obrazu, głosu, muzyki na żywo („ŚNIENIE/Obraz Kobiety” (2021), „ŚwiatłoCienie” (2021r.), w latach 2019-2020 r – performance taneczne o charakterze site-specific, 2018-2019 – spektakle z młodzieżą w ramach projektów m.in.: „Lato w Teatrze”, grupę improwizacyjną w Doróżkarni w Warszawie). Prywatnie miłośniczka spadających liści, rozkwitających pąków, skrzydeł ważki, ciszy i przestrzeni. Dzika i medytująca. Chodzi boso po rosie i śniegu. Zbiera kamienie. Widzi światło i cień. Zanurza się w ogniu i ramionach ukochanego.



Holistyczna Szkoła Trenerów

Informacje organizacyjne

Grupa

Wielkość grupy od 10 do 16 osób

Miejsca realizacji zajęć.

Warsztaty stacjonarne będą prowadzone w centrum Warszawy. Treningi wyjazdowe odbędą się w pięknie położonym i przystosowanym do pracy grupy ośrodku prywatnym: w domu ze słomy i gliny w puszczy Boreckiej na Mazurach.

Płatność zaliczki, raty:

Inwestycja w udział w Holistycznej Szkole Trenerów to 9000 zł.

Istnieje możliwość płatności w ratach. W razie takiej potrzeby zapraszamy do indywidualnych ustaleń. W kosztach szkoły noclegi na treningach otwarcia i zamknięcia szkoły.

Nr kont:

Płatność za pobyt na warsztatach wyjazdowych (4000zł) na nr konta podany w osobnym mailu.

Płatność za warsztaty (5000zł)

4620300045111000003869480 Bank gospodarki Żywnościowej w Katowicach

Dane do przelewu:

Fundacja Rozwiń Skrzydła Grażyńskiego 7a/19, 40-126 Katowice, Regon: 243630247, NIP: 6342831150

Rekrutacja do udziału w projekcie:

- Złożenie formularza zgłoszenia udziału w projekcie przez stronę www.hst.edu.pl, po otrzymaniu zgłoszenia będziemy się kontaktować by potwierdzić przyjęcie zgłoszenia, złożenie zapisu powoduje wstępną rezerwację miejsca w HST.
- Telefoniczna rozmowa rekrutacyjna.
- Przesłanie bezwrotnego zadatku w kwocie 1000zł. (powoduje ostateczne przyjęcie zapisu i wpisanie osoby zgłaszającej się na stałą listę uczestników).
- W razie rezygnacji na mniej niż miesiąc przed rozpoczęciem projektu zadatek zwracany będzie tylko w wypadku skutecznego zaproszenia na swoje miejsce innego uczestnika.
- O udziale w grupie decyduje kolejność wpłat zadatku
- W razie zebrania formularz (zapisów)y w liczbie odpowiadającej maksymalnej wielkości grupy dalsze zapisy będą przyjmowane na listę rezerwową (poinformujemy o tym drogą elektroniczną).
- Informacje, pytania: 502351161 Bartosz Płazak.

Zapraszam

Bartosz Płazak