

Projekt szkoleniowy „Szkoła Trenerów”





Oferta została sporządzona w celu przedstawienia projektu SZKOŁA TRENERÓW, zawiera następujące elementy:

1. Prezentacja firmy METRUM.
2. Przedstawienie sylwetek trenerów prowadzących zajęcia.
3. Cele szkolenia.
4. Program szkolenia.
5. Metodologia kursu.
6. Informacje organizacyjne.

1. Prezentacja firmy

Misją firmy METRUM Warsztaty i Doradztwo Psychologiczne jest wspieranie Ludzi w rozwoju osobistym i zawodowym w drodze do samorealizacji oraz wzmacnianie wartości firm poprzez stymulowanie i wzmacnianie Strategicznego Zarządzania Zasobami Ludzkimi.

W realizacji swojej misji kierujemy się następującymi wartościami:

- profesjonalizm
- etyka
- humanizm
- poczucie humoru
- kreatywność.

Założycielem firmy jest dr Beata Kozak, od 15 lat prowadząca warsztaty szkoleniowe, których celem jest wzmacnianie wartości firm poprzez rozwój kadr. Firma działa na rynku od 5 lat. Skupia zespół trenerów z wieloletnim doświadczeniem, o kwalifikacjach potwierdzonych certyfikatami trenerskimi Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, dla których zarówno dbałość o standardy kształcenia, jak i efektywność szkoleń jest priorytetem.

Obszar działania firmy to szkolenia rozwojowe dla osób dorosłych, w tym na przykład Projekt tylko dla Kobiet oraz współpraca z biznesem, wzmacnianie kadr.

Firma w ramach rocznego cyklu szkoleniowego Szkoła Trenerów działa na terenie całego kraju i prowadzi kolejne edycje w Gdyni, Katowicach, Lublinie, Łodzi i Warszawie. W XIX edycjach wykształciła już ponad 300 trenerów, którzy dzięki zdobytej wiedzy z powodzeniem ubiegają się o rekomendację Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

Wśród naszych partnerów biznesowych wymienić można między innymi:

- EUROMEDIC
- SEW-EURODRIVE Sp. z o.o.
- SILVERSCREEN Sp. z o.o.
- COMPLEX S.A.

Wśród naszych Klientów wymienić można również:



- Coca Cola
- IBM
- TP S.A. Oddział Katowice
- Polskie Radio Katowice
- Poczta Polska
- Elektrociepłownia Jastrzębie
- GZE Katowice, Chorzów, Gliwice
- Huta Łaziska
- FAWENT S.A.
- IKEA Kraków
- NCC Asphalt Śląski
- MARTIFER CONSTRUCTIONS
- LEAR CORPORATION

Więcej informacji o firmie można znaleźć na naszej stronie internetowej www.metrum.edu.pl.

2. Przedstawienie sylwetek trenerów prowadzących zajęcia

Beata Kozak dr nauk humanistycznych, psycholog, licencjonowany trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Sekretarz Generalny Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w latach 2004-2006 oraz przewodnicząca Oddziału Katowice w latach 2002 - 2006, obecnie członek zarządu oddziału i członek International Coach Federation, adiunkt w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Śląskiego, vice dyrektor Instytutu Psychologii ds. Nauki, opiekun Studenckiego Koła Psychoterapii i Treningu Psychologicznego w latach 2002-2006. Od 12 lat prowadzi warsztaty i treningi psychologiczne w obszarze rozwoju osobowości i kompetencji zawodowych. Wspiera rozwój firm poprzez szkolenia personelu (negocjacje, kierowanie zespołem, sprzedaż i inne). Założyciel firmy METRUM Warsztaty i Doradztwo Psychologiczne. Od 5 lat, wraz z zespołem, kształci trenerów warsztatu umiejętności psychospołecznych w ramach rocznego, autorskiego, projektu szkoleniowego TRENER.

Elżbieta Zawodniak pedagog, członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, licencjonowany trener warsztatu umiejętności psychospołecznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, członek International Coach Federation, od 10 lat współpracuje z Pełnomocnikiem Urzędu Miasta ds. Uzależnień prowadząc zajęcia psychoedukacyjne dla młodzieży z zakresu profilaktyki uzależnień, asertywności, umiejętności radzenia sobie z własną złością, antystresowe i inne. Pracuje również z osobami dorosłymi prowadząc warsztaty z zakresu komunikacji asertywnej, wypalenia zawodowego, mobbingu, pracy zespołowej, negocjacji i inne.

Joanna Kapuścińska psycholog, absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Ukończyła studia podyplomowe z psychologii wychowawczej na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. Licencjonowany



trener umiejętności psychospołecznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Od kilkunastu lat prowadzi zajęcia psychoprofilaktyczne i warsztaty rozwoju osobistego dla młodzieży i dorosłych. W Metrum specjalizuje się w zajęciach z zakresu: integracji, efektywnej komunikacji, asertywności, radzenia sobie ze stresem, rozwijania pewności siebie, umiejętności rozwiązywania konfliktów.

Magdalena Ilnicka mgr resocjalizacji, absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego, licencjonowany trener i członek PTP, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień. Od 21 lat etatowy pracownik Instytutu Psychologii Zdrowia w zespołach: Studium Pomocy Psychologicznej i Studium Pomocy Rodzinie. Prowadzi treningi inter- i intrapersonalne oraz warsztaty dla uzależnionych i profesjonalistów w zakresie psychologii uzależnień. Prowadzi własną praktykę związaną z poradnictwem małżeńskim i rodzinnym.

Krzysztof Parusiński psycholog, specjalista psychologii klinicznej, licencjonowany trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, specjalista psychoterapii uzależnień, superwizor psychoterapii uzależnień, członek, a w latach 1996-2004 prezes, Stowarzyszenia Trenerów Asertywności, wykładowca w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej w Warszawie. Pracuje jako terapeuta indywidualny i grupowy. Prowadzi treningi interpersonalne oraz warsztaty umiejętności: asertywność, radzenie sobie ze stresem, twórcze myślenie i inne. Prowadzi liczne szkolenia dla firm między innymi negocjacje, kierowanie zespołem.

Ireneusz Kaczmarczyk doktor nauk humanistycznych, socjolog, socjoterapeuta, specjalizuje się w terapii uzależnień, licencjonowany trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, wykładowca w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej oraz w Wyższej Szkole Handlu i Finansów Międzynarodowych w Warszawie, redaktor naczelny dwumiesięcznika Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia, publicysta, poeta, członek Stowarzyszenia Pisarzy Polskich. Jako szkoleniowiec i konsultant zajmuje się zagadnieniami HR i PR, problematyką kultury organizacyjnej, zarządzaniem motywacjami, analizą postaw pracowniczych. Prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji, asertywności, negocjacji, wywierania wpływu na ludzi, kierowania zespołem, a także treningi interpersonalne, superwizuje prace trenerów wewnętrznych.

Leszek Sagadyn psycholog, specjalista psychologii klinicznej, licencjonowany superwizor grupowego treningu i warsztatów psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, licencjonowany specjalista psychoterapii uzależnień, przez 15 lat dyrektor Szpitala Psychiatrycznego w Suwałkach, stały współpracownik Instytutu Psychologii Zdrowia i Trzeźwości w Warszawie, laureat Nagrody II stopnia im. B. Zawadzkiego za osiągnięcia w praktyce psychologicznej – Rozwijanie najnowszych metod pracy z pacjentem psychiatrycznym i jego rodziną. Prowadzi treningi i warsztaty specjalistyczne dla psychologów praktyków oraz szkolenia dla różnych grup zawodowych (lekarze, pielęgniarki, pracownicy socjalni, nauczyciele) w zakresie psychologii uzależnień oraz psychoedukacji.



Anna Nanys-Wróbel psycholog, specjalista terapii uzależnień. Terapeuta NLP. Licencjonowany superwizor treningu grupowego i warsztatów Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Prowadziła zajęcia treningowe i warsztaty specjalistyczne dla psychologów i pedagogów (w ramach Instytutu Psychologii Zdrowia i MOSTU Kraków) oraz szkolenia w ramach EFS-u dla różnych grup odbiorców. Jest superwizorem szkół trenerów "Atut" i "Integra". Ma doświadczenie w prowadzeniu warsztatów i treningów dla firm.

Bartosz Płazak ekonomista z zawodu, trener z powołania, ukończył studia podyplomowe w zakresie Bankowości na AE oraz Psychologii Zachowań Społecznych na UŚ w Katowicach. Absolwent III edycji Szkoły Trenerów Metrum. Obecnie w Metrum odpowiedzialny za marketing i realizację warsztatów w zakresie sprzedaży, negocjacji, marketingu, i technik antystresowych. Współtwórca firmy marketingowej atmoSFERY organizacja i wydarzenia. Wieloletni pracownik sektora bankowo-finansowego - od obsługi Klienta przez szefa zespołu, do specjalistycznych stanowisk w centrali banku. Marketingowiec, trener wewnętrzny z bogatym doświadczeniem w zakresie szkoleń z produktów bankowych, i systemów operacyjnych. W trakcie procedury rekomendacyjnej PTP.

Marcin Markowski z zawodu aktor, specjalista PR. Absolwent Akademii Dyplomatycznej przy PISM z zakresu Protokołu Dyplomatycznego. Od 1999 zdobywa doświadczenie w biznesie, jest producentem, reżyserem reklam telewizyjnych, radiowych i programów telewizyjnych. Autor programów treningowych z zakresu wywierania wpływu, wystąpień publicznych, medialnych, zarządzania relacjami i wizerunkiem, etykiety biznesu i komunikacji interpersonalnej. W praktyce trenerskiej korzysta m.in. z bogatego doświadczenia biznesowego, metod teatrów improwizacji, Mythodramy, metody K. S. Stanisławskiego. Realizuje się jako trener od 1997 roku.

Informacje o trenerach tworzących zespół METRUM można znaleźć również na stronie: www.metrum.edu.pl/zespol.php

3. Cele szkolenia:

1. rozwój kompetencji trenerskich
2. poznanie siebie i rozwój osobisty
3. kontakt z autorytetami

zdobycie umiejętności niezbędnych do ubiegania się o rekomendację Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (PTP)



4. Program szkolenia:

Program kształcenie spełnia wymogi formalne i merytoryczne, niezbędne do uzyskania rekomendacji trenerskich PTP. Program składa się z **224h** kształcenia

PROGRAM SZKOLENIA - OPIS MODUŁÓW

1. TRENING INTERPERSONALNY

Cele:

- a) integracja grupy warsztatowej
- b) doświadczenie *procesu grupowego*
- c) określenie własnych granic psychologicznych
- d) doświadczanie i nazywanie emocji w relacjach z innymi ludźmi
- e) określanie źródeł emocji pozytywnych i negatywnych
- f) zebranie informacji zwrotnych na temat własnej osoby, porównanie tożsamości własnej z odbiorem przez innych ludzi
- g) budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie

2. ROZUMIENIE I KONTROLA PROCESU GRUPOWEGO

Cele:

- a) rozumienie zjawiska procesu grupowego, identyfikacja faz procesu grupowego
 - faza integracji
 - faza konfliktu/różnicowania
 - faza współpracy
 - faza reintegracji
- b) określenie zadań trenera w poszczególnych fazach procesu grupowego
- c) wykorzystanie dynamiki grupy w celu realizacji celów i zadań
- d) identyfikacja ról grupowych i wykorzystanie ich do realizacji zadań i celów jak również do kontroli dynamiki grupy

3. KOMUNIKACJA W PRACY TRENERA

Cele:

- a) podstawowe wiadomości z zakresu komunikacji interpersonalnej
- b) komunikacja werbalna i mowa ciała
- c) narzędzia komunikacji pozwalające kierować dynamiką grupy:
 - otwieranie komunikacji
 - zamykanie komunikacji
 - przekierowanie komunikacji
 - zamglanie
 - łączenie i wiązanie
 - klaryfikacja



- d) podstawy komunikacji perswazyjnej:
 - narzędzia wpływu społecznego i ich znaczenie w procesie perswazji
 - budowa komunikatu emocjonalnego
 - budowa komunikatu racjonalnego
 - typy komunikacyjne i ich podatność na perswazję
- e) komunikacja asertywna:
 - asertywna obrona własnych praw
 - asertywna obrona zasad przyjętych w grupie

4. PRACA Z OPOREM I RADZENIE SOBIE Z SYTUACJAMI TRUDNYMI

Cele:

- a) zrozumienie zjawiska oporu
- b) przyczyny powstawania oporu
- c) profilaktyka oporu
- d) radzenie sobie z oporem
- e) identyfikacja „uczestników trudnych”
- f) radzenie sobie z różnymi formami sytuacji trudnych:
 - ukryty i jawny konflikt w grupie
 - łamanie zasad kontraktu
 - podważanie autorytetu trenera

5. METODOLOGIA PRACY TRENERA

Cele:

- a) budowanie scenariuszy warsztatów w oparciu o wiedzę na temat procesu grupowego
- b) cel i plan warsztatu
- c) metody pracy warsztatowej:
 - ice-breakery
 - ćwiczenia energetyzujące i wyciszające
 - ćwiczenie poprawiające atmosferę w grupie
 - studia przypadków
 - analizy video
- d) metody pracy, jako narzędzia pozwalające kontrolować dynamikę procesu grupowego
- e) metody ewaluacji postępów uczestników i pracy własnej

6. WARSZTATY AUTORSKIE UCZESTNIKÓW

Cele:

- a) doświadczanie siebie w roli trenera warsztatu
- b) samodzielne projektowanie warsztatu szkoleniowego
- c) informacje zwrotne o zdobytych umiejętnościach
- d) poszukiwanie własnego stylu pracy trenerskiej



7. KSZTAŁTOWANIE POSTAW ETYCZNYCH I PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO

Cele:

- a) kształtowanie postaw zgodnych z etyką zawodową
- b) poznanie kodeksu etycznego trenera
- c) rozwiązywanie dylematów etycznych
- d) rozumienie syndromu wypalenia zawodowego
- e) tworzenie indywidualnego programu profilaktycznego chroniącego przed wypaleniem zawodowym
- f) rozpoznawanie objawów klinicznych wśród uczestników – z kim nie należy pracować warsztatowo

8. TRENING ROZWOJU OSOBISTEGO

Cele:

- a) określenie ograniczających przekonań i wypracowanie skutecznych sposobów radzenia sobie z nimi,
- b) poznanie własnego sabotażysty i wypracowanie sposobów jego poskromienia,
- c) tworzenie planu rozwoju własnego potencjału,
- d) określenie własnej misji i wizji życiowej,
- e) budowa planu rozwoju kariery na bazie indywidualnych zasobów

9. SUPERWIZJA SAMODZIELNIE PROWADZONEGO WARSZTATU

Cele:

- a) uzyskanie informacji zwrotnej o samodzielnej pracy trenerskiej
- b) uzyskanie opinii, niezbędnej do ubiegania się o rekomendacje Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

5. Metodologia przygotowania kursów:

Warsztaty prowadzone są w oparciu o strukturę: 70% czasu szkolenia - doświadczenie - 20% emocje - 10% wiedza, z uwzględnieniem prawidłowości procesu grupowego według Lewina i prawidłowości uczenia się ludzi dorosłych według Kolba. Taka struktura warsztatów umożliwia przede wszystkim zdobycie umiejętności, efektywne przyswojenie wiedzy oraz kształtowanie pozytywnej postawy wobec przedmiotu szkolenia, co jest warunkiem niezbędnym do wdrożenia nowych umiejętności i treści w rzeczywistym środowisku pracy.



6. Informacje organizacyjne:

l.p.	Edycja	Terminy		Płatności	
		Pierwsze zajęcia: Trening interpersonalny	Ostatnie zajęcia: Trening rozwoju osobistego	wpłata jednorazowa (Białystok - promocja zapisy do 28.02.2010)*	płatność w ratach*
1	BIAŁYSTOK XXX	24-28.03.2010	18-20.02.2011	5 900 zł	6 500 zł
2	KATOWICE XXXI	03-06.06.2010	01-03.04.2011	6 000 zł	6 500 zł
3	WARSZAWA XXXII	29.09 - 03.10.2010	01-03.07.2011	7 500 zł	8 000 zł
4	LUBLIN XXXIII	05-09.10.2010	02-04.09.2011	7 000 zł	7 500 zł
5	GDYNIA XXXIV	19-23.10.2010	09-11.09.2011	7 000 zł	7 500 zł
6	ŁÓDŹ XXXV	19-23.10.2010	01-03.07.2011	7 000 zł	7 500 zł
7	POZNAŃ XXXVI	19-23.10.2010	09-11.06.2011	7 500 zł	8 000 zł

*Dla płatności w ratach oczekujemy pierwszej wpłaty w wys. 2500zł min 7 dni przed zajęciami, pozostałe terminy i wielkości rat są ustalane indywidualnie z uczestnikiem

*ceny promocyjne innych edycji na www.metrum.edu.pl

1. Koszt szkolenia obejmuje:

- przeprowadzenie warsztatów i treningów w ramach Szkoły Trenerów
- koszt noclegów podczas treningów na rozpoczęcie i na zakończenie szkolenia
- materiały szkoleniowe
- dotychczasowe materiały szkoleniowe niezbędne do pracy warsztatowej
- certyfikaty ukończenia szkolenia
- pracę superwizora na superwizji warsztatu własnego uczestnika

7. Kontakt:

W razie jakichkolwiek pytań proszę o kontakt:

Białystok:

Koordinator organizacji Szkoły Trenerów Metrum w Białymstoku – Sylwester Pilipczuk – tel. 502 460 244, e-mail: sylwester.pilipczuk@op.pl,

Metrum w Katowicach

Anna Tworek tel. 0 601 275 247, e-mail: biuro@metrum.edu.pl - zapisy sprawy

organizacyjne



Bartosz Płazak tel. 502351161 e-mail: bart@metrum.edu.pl - pytania dotyczące funkcjonowania Szkoły, terminarza, zawartości merytorycznej, przebiegu zajęć, zespołu trenerskiego itp.

Metrum Warsztaty i Doradztwo Psychologiczne
ul. Zabrska 3/6, 40-068 Katowice
tel: (32) 7810 784, 0 301 275 427
www.metrum.edu.pl
biuro@metrum.edu.pl