

Sukces w swoim rytmie

Warsztaty efektywności
z Moniką Kliber

Warsztaty przygotowane metodą Design Thinking.
Rekomendowane przez redakcję Nowej Sprzedaży,
Salesmanago i biznesmusisprzedawac.pl.



ARK SKILLS CORP
HIGH QUALITY TRAININGS

Witaj!

Jeżeli pragniesz rozwijać kompetencje swoje lub swoich pracowników to wiedz, że Korporacja Umiejętności ARKA powstała właśnie dla Ciebie. Naszym najważniejszym celem jest wspieranie uczestników naszych szkoleń w budowaniu kompetencji.

Statystyki dotyczące szkoleń są jednak niepokojące! Tylko 15% uczestników szkoleń kształtuje nowe kompetencje i wprowadza faktyczne zmiany. Kolejne 15% niczego się nie uczy. Jakby byli wtedy w zupełnie innym miejscu... Pozostałe 70% to ci, którzy zmotywowani szkoleniem, próbują, ale się poddają. Zapominają, lub zniechęcają się po pierwszej porażce. Od wielu lat pracujemy nad tym by zmienić te statystyki. By każdy z uczestników naszych szkoleń nauczył się rzeczy, które ułatwią mu społeczne i zawodowe funkcjonowanie. Poniżej znajdziesz trzy praktyczne wskazówki, jak przygotować się do projektu szkoleniowego

Podejmij faktyczną decyzję o zmianie i wyznacz cel

Zastanów się czego najbardziej potrzebujesz od szkolenia Czego chcesz się dowiedzieć, nauczyć, jakie swoje przekonanie sprawdzić. Profesjonalne testy oraz ankieta online przed szkoleniem pomogą Ci lepiej poznać zasoby i deficyty. Koniecznie doprecyzuj swoje oczekiwania i zapisz je!

Stwórz program zmiany.

Metody szkoleniowe zostały dobrane w taki sposób aby uczestnik mógł otrzymać jak największą dawkę wiedzy w krótkim czasie. Niestety nawet najlepsze szkolenie nic nie zmieni, jeżeli nie wpisze się ono w szerszy program rozwoju kompetencji. Zaplanuj, jak zadbasz o trwałość zmiany i jak ocenisz jej efekty.

Rób notatki i pracuj z nimi po szkoleniu!

Podręcznik szkolenia zawiera popartą badaniami wiedzę, oraz najlepsze doświadczenia uznanych autorytetów. Uczestnik odnajdzie w nim zadania, praktyczne techniki oraz propozycje działań, które pomogą mu ugruntować zmianę. Czasem jeden pomysł, technika, zmiana przekonania, może zmienić sytuację o 180 stopni. Warto wracać do notatek po szkoleniu.

Naszą misją jest wspieranie wszystkich uczestników naszych szkoleń w pozytywnej i trwałej zmianie. W razie pytań i dodatkowych potrzeb napisz do nas na office@ark-skills.com lub zadzwoń +48 723 347 350

Życzymy Ci udanego szkolenia!

ARK Skills Corporation Team

Opis szkolenia

- Jak skutecznie zarządzać sobą i odnaleźć sens codziennej pracy?
- Jak zadbać o swoje potrzeby i odczuwać satysfakcję?
- Jak być bardziej skoncentrowanym i kreatywnym?

Statystyki biją na alarm – Polacy pracują ponad 800 nadprogramowych godzin w roku. W dobie przesycenia bodźcami i informacjami, a także chaosie dnia codziennego, mamy coraz większe problemy z wydajnością w pracy. Żeby nadgonić zaległości – pracujemy ponad miarę. Zrozumiałe jest, że chcemy dobrowolnie osiągać kolejne szczyble kariery zawodowej oraz utrzymywać dobre wyniki. Praca jest w końcu ogromną częścią naszego życia. Jej jakość wpływa na to, jak oceniamy siebie oraz nasz życiowy komfort. Ale jak się o to zatroszczyć, jeśli przez 1/3 naszego życia (tyle około pracujemy) nie dbamy o siebie, o swoje potrzeby i robimy coś wbrew sobie, zaspokajając oczekiwania innych? Cała ta bieganina w pracy pociąga za sobą ukryte koszty: utrudnioną koncentrację, mniej czasu, który możemy poświęcić na poszczególne zadania, rzadsze okazje do refleksji i myślenia w dłuższej perspektywie, czy stres. Kiedy wracamy wieczorem do domu nie mamy energii ani czasu na relaks i odpoczynek, próbując nadgonić godziny nieobecności w domu. To powoduje problemy ze zdrowiem i relacjami, i tak błędne koło kręci się dalej.

Zupełne oddzielenie życia prywatnego od zawodowego wydaje się być w obecnych czasach mitem. Jednak to, jak o siebie dbamy ma bezpośredni wpływ na wydajność naszej pracy. A dbanie o siebie zaczyna się przede wszystkim od poznania siebie, swoich emocji, potrzeb oraz własnego rytmu. Czy wiesz, że każdy z nas ma swój rytm: snu, jedzenia, pracy, koncentracji, podejmowania decyzji? Czy wiesz, jaki jest Twój rytm? Czy słuchasz go w swojej codzienności? Zapraszamy Cię na unikatowe szkolenie Sukces w Twoim rytmie, podczas którego przyjrzyj się temu, jak wsłuchiwać się we własny rytm oraz wykorzystać go, abyś mógł pracować i odpoczywać w sposób najbardziej dla Ciebie optymalny. Dzięki udziałowi w szkoleniu doświadczysz na własnej skórze, jak to jest „ładować swoje baterie”, by później czerpać z tej energii do realizacji swoich celów i by móc dzielić się nią z innymi. O jakich bateriach mowa? Podczas szkolenia skupimy się na 4 rodzajach potrzeb:

- potrzeby równowagi (fizyczne)
- potrzeby bezpieczeństwa (emocjonalne)
- potrzeby samorealizacji (umysłowe)
- potrzeby znaczenia/sensu (duchowe)

Program opiera się na założeniu holistycznego podejścia do rozwoju człowieka. Jego główną ideą jest to, że człowiek jest całością. Składa się z różnych, ściśle powiązanych ze sobą systemów. Ciało i psychika, życie zawodowe i osobiste nie są od siebie oderwane. Wszystko, co robimy w pracy i poza nią, odzwierciedla się w naszych reakcjach fizycznych, psychicznych i emocjonalnych. Opierając się na pracy warsztatowej, dzięki której uczestnicy biorą aktywny udział w szkoleniu, jest możliwe zapoczątkowanie zmian we wszystkich wymienionych sferach.

Korzyści

KORZYŚCI DLA CIEBIE

- Osiągniesz większą satysfakcję z wykonywanej pracy oraz zwiększysz jej wydajność.
- Będziesz efektywniej zarządzać sobą w czasie.
- Dowiesz się, czym są emocje, jakie je rozpoznawać oraz nimi zarządzać - także w biznesie.
- Będziesz lepiej radził sobie ze stresem, do którego częstego odczuwania w pracy przyznaje się aż 54% Polaków .
- Uporządkujesz swój dzień oraz zdobędziesz większą kontrolę nad podejmowanymi działaniami.
- Zwiększysz szanse na poprawę jakości swojej pracy jak i życia pozazawodowego.
- Odzyskasz witalność oraz energię.
- Nauczysz się odpoczywać.
- Wygospodarujesz więcej czasu dla siebie oraz swoich bliskich.
- Przyczynisz się do poprawy swojego fizycznego oraz psychicznego samopoczucia.
- Zatrzymasz się i przyjrzyj się bliżej swoim priorytetom oraz poszukasz sensu podejmowanych działań.
- Odzyskasz równowagę, a wraz z nią radość i spokój. Praca zaś przestanie być intruzem w Twoim osobistym życiu.

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI

- Pracownicy osiągną większe zaangażowanie w wykonywane działania.
- Staną się bardziej skoncentrowani oraz kreatywni.
- Zwiększy się świadomość i odpowiedzialność w obszarze wydajności zespołów.
- Zmniejszy się ryzyko wypalenia zawodowego oraz rotacja w Twoim zespole. Warto mieć na uwadze, że co czwarty Polak deklaruje, że odejdzie z pracy, jeśli jego pracodawca nie zacznie dbać o jego dobre samopoczucie i zdrowie.
- Przyczynisz się do wizerunku przedsiębiorstwa, jako pracodawcy dbającego o potrzeby swoich podwładnych. Wyróżnisz się, bowiem aż 26 % polskich firm nie widzi żadnego powiązania celów biznesowych z zadbaniem o komfort pracy i zdrowie ich pracowników.
- Twoja organizacja stanie się bardziej atrakcyjna na rynku pracy. Bowiem aż 43% badanych wskazuje, że w przyszłości będzie rozważało pracę wyłącznie w firmach, które priorytetowo traktują zdrowie i dobre samopoczucie pracowników.

Harmonogram

OD	DO	CZAS	TEMAT
9:00	09:15	00:15	WPROWADZENIE DO SZKOLENIA
9:15	10:30	01:15	NOWE PODEJŚCIE DO WYDAJNOŚCI Przedstawienie koncepcji zarządzania energią Toniego Schwartz'a, porównanie definicji skuteczności T. Schwartz'a i S.R. Covey'a; nawiązanie do work-life balance.
10:45	12:00	01:15	AUDYT TWOJEGO RYTMU Omówienie zadania domowego, pogłębienie świadomości na temat dotychczasowej efektywności pracy,
12:15	13:30	01:15	RÓWNOWAGA FIZYCZNA Czym jest i jakie ma znaczenie, wpływ snu i efektywnego odpoczynku na twoją wydajność, rola wody, posiłków i ruchu w zarządzaniu swoją efektywnością,
13:30	14:00	00:30	PRZERWA OBIADOWA
14:15	15:30	01:15	RÓWNOWAGA EMOCJI Miejsce emocji w biznesie, wybrane techniki pracy z nieprzyjemnymi emocjami, jak wzbudzać przyjemne emocje u siebie i innych,
15:45	17:00	01:15	ZARZĄDZANIE KONCENTRACJĄ Eliminowanie rozpraszaczy, narzędzia do treningu koncentracji oraz zarządzania sobą w czasie (wybrane techniki zarządzania osobistą efektywnością).
Dzień 2			
9:00	09:15	00:15	WPROWADZENIE DO DRUGIEGO DNIA
9:15	10:30	01:15	SENS PRACY Znaczenie sensu pracy dla efektywnego działania w codzienności – po co pracujesz? Autodiagnoza spójności TWOJEGO rytmu z wartościami i celami,
10:45	12:00	01:15	WPROWADZANIE ZMIAN DO CODZIENNOŚCI Czym jest zmiana i na jakich poziomach się dokonuje, etapy wprowadzania zmiany wg. modelu J.O. Prochaska, autodiagnoza etapu własnej zmiany,
12:15	13:30	01:15	BUDOWANIE NAWYKÓW Czym są nawyki, dlaczego nie dotrzymujemy danych sobie obietnic, efektywne sposoby na budowanie nawyków w codzienności wg. Stephena Guise,
13:45	15:00	01:15	PODSUMOWANIE Wnioski z doświadczeń, runda podsumowująca, ewaluacja szkolenia, Indywidualny Plan Rozwojowy.

Gwarantowana jakość

Szkolenie objęte jest gwarancją satysfakcji lub zwrotu kosztów. Wysoka skuteczność szkolenia zapewniona została dzięki poniższym istotnym faktom:

- Warsztaty prowadzi trener – uznany ekspert, z gruntownym wykształceniem w metodyce szkolenia osób dorosłych oraz bogatym doświadczeniem w obszarze szkolenia.
- Cele, program i metody szkoleniowe każdorazowo dopasowywane są do branży i oferty zamawiającego podczas zaawansowanych prac przed-szkoleniowych.
- Szkolenie prowadzone jest metodami warsztatowymi w małych grupach – do 16 osób, wiedza przekazywana jest w trakcie ćwiczeń, które zajmują 70% czasu.
- W trakcie szkolenia uczestnicy korzystają z unikalnego i dedykowanego podręcznika, który służy im jako kompendium wiedzy w obszarze szkolenia.
- Integralnym elementem szkolenia jest analiza i ocena umiejętności uczestników. Decydent, na życzenie, otrzymuje po szkoleniu ocenę umiejętności sprzedażowych uczestnika.
- Szkolenie kończy się egzaminem weryfikującym zdobyte umiejętności.

Zaufali nam

Astra Zeneca, Play, Grupa Nowy Styl, RR Donnelley Europe, ORBIS S.A., Grupa ACCOR, SPS Handel S.A., MCKB, Bramy Wiśniowski, Selenia S.A., Danfoss Poland, Grupa LOTOS, Kopalnia Soli Wieliczka S.A., PK Components, Adampol S.A., Hussar Gruppa S.A., Sheraton Hotels, Brytyjsko - Polska Izba Handlowa, 9livesdata Poland, JBB, Integer S.A., Best Western Hotels, Sofitel Hotels, Mercure Hotels, Nidec Motors, Carrefour, Makro, Polpharma, Kinnarps, Wilson & Brown, Klepierre Poland, Polar Logistics, Bireta, Duka Shops, Aluprof S.A., Nord Logistic, Burger King, Stena Line, Mieszko, Elmontaż, Van Dalhen, BZK, Antal International, Hempel Paints, Hilton Hotels, Kompania Piwowarska, Novotel Hotels, Werner Kenkel, Johnson & Johnson.

Prowadzenie – Monika Kliber

Coach, trener, bloger. Pracując w międzynarodowych korporacjach w obszarze szeroko rozumianego HR-u, przeprowadziła ok. 2500 godzin szkoleń oraz ok. 1000 godzin pracy 1:1 z zastosowaniem coachingu, mentoringu oraz on the jobtraining. W przeciągu 8 lat współpracowała z ponad 150 menadżerami z całej Polski szkoląc ich oraz ich zespoły. Obecnie prowadzi warsztaty z zakresu umiejętności menadżerskich, interpersonalnych, komunikacji, work-life balance oraz coachingu. Kompetencje trenerskie i coachingowe rozwijała m.in. poprzez udział w: Studium Zawodowym Coacha Biznesu w Pracowni Coachingu Novo, Szkoleniu Points Of You – the coaching game u Joanna Szelug, Szkole Transformacyjno-rozwojowej Grupy Trenerskiej Mentor, Szkole Inteligencji Emocjonalnej Grupy Trenerskiej Mentor, Szkole Trenera Inspiracji w Szkole Inspiracji Lechosława Chaleckiego, Szkoleniu I stopnia z Racjonalnej Terapii Zachowania Agnieszki Hottowy.

Więcej na www.ark-skills.com

HR Assistance™

Szkolenia z programem HR Assistance™ wyróżniają się wydłużeniem okresu pozytywnej motywacji oraz większym wzrostem i stabilnością rozwijanych kompetencji. Dzięki programowi, każdy uczestnik wspierany jest w procesie zmiany przez okres minimum jednego miesiąca. Co więcej, na życzenie, dział HRM otrzymuje istotne informacje o grupie i poszczególnych uczestnikach szkolenia oraz praktyczne wskazówki co do dalszych działań, zgodnie z poniższym cyklem:



Wywiad z HR: identyfikacja i wstępne ustalenie celów, działań preworkingowych i follow up'u



Wywiad z decydem: identyfikacja wyzwań i precyzowanie celów



Przygotowanie ankiet, testów kompetencyjnych i behawioralnych



Ankiety, testy i wywiady z uczestnikami



Konsultacja z HR i akceptacja programu szkolenia



Przeprowadzenie szkolenia, ankiety po szkoleniu

Przedstawienie raportu i planowanie następnych działań



Sesje coachingowe z uczestnikami po 2 tygodniach lub inny follow-up



Inwestycja

Konsultacje przed-szkoleniowe z managerem prowadzącym:	w cenie
Ankieta przed-szkoleniowa z każdym uczestnikiem:	w cenie
Dopasowanie programu do specyfiki i celów firmy:	w cenie
Asysta trenera do 2 tygodni po szkoleniu:	w cenie
Krótki raport ze wskazaniem dalszych działań:	w cenie
Podręcznik z dedykowanymi technikami:	w cenie
Pełny raport po-szkoleniowy z analizą uczestników:	2 000 zł
Szkolenie w wersji 2 dniowej do 16 uczestników:	6 800 zł
Udział jednego uczestnika w szkoleniu otwartym	1 490 zł

Wszystkie ceny netto. Wycena nie zawiera kosztów dojazdu i noclegu trenera. Z uwagi na specyfikę pracy trenera, w przypadku szkoleń zamkniętych, prosimy o rezerwowanie terminów z minimum trzymiesięcznym wyprzedzeniem.



Zapraszam do kontaktu:

PM Kamila Jania

e-mail: kjania@ark-skills.com

t: +48 506 445 621

Zamówienie

Organizatorem jest:

Korporacja Umiejętności „ARKA” Marcin Rogowski

Ul. Jutrzenki 14, 32-091 Michałowice

Tel. 723 347 350 email: office@ark-skills.com

www.ark-skills.com

Nr konta: 92 1140 2017 0000 4402 1300 4753

Nazwa firmy:	
Adres do faktury:	
NIP:	
Adres mailowy:	
Zamawiający:	
Imię i nazwisko uczestnika:	
Tel uczestnika:	
Email uczestnika:	

Prosimy o czytelne wypełnienie zamówienia i odesłanie na adres: k.jania@ark-skills.com. Przesłanie podpisanego zgłoszenia jest równoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń znajdującego się na stronie www.ark-skills.com.