

HUMAN LEADER SETUP

Współpraca, Komunikacja, Relacje, Rozwój innych,
Wartości, Strategia, Społeczność

Warsztaty
Programy
dla liderów



**Human
Reset**



„Prawdziwa podróż odkrywcza nie polega na poszukiwaniu nowych krajobrazów, lecz na spojrzeniu na świat nowym okiem.”

Marcel Proust - *W poszukiwaniu straconego czasu*

Dzień dobry, witaj po ludzkiej stronie HUMAN RESET!

Jesteśmy zespołem facylitatorów i trenerów. Pracujemy z liderami i zespołami w świecie, w którym „więcej” coraz częściej znaczy „gorzej”. Tempo, technologia i presja na KPI rosną szybciej niż relacje i kultura pracy nadążają się do nich dostroić. Widzimy, że stoimy na progu zmiany: od „szybciej i mocniej” do „mądrzej i trwalej”. Pomagamy zespołom odzyskiwać spójność, jakość rozmów i współpracy – bez lukru i bez udawania. Patrzymy na sprawy od ludzkiej strony, z wiedzą, że biologia oraz emocje często są głównymi decydentami naszych wyborów.

Szanujemy czas, zasoby i ograniczenia. Wierzymy, że używając naszych najbardziej „ludzkich” jakości możemy odnajdywać się, działać i być zdrowymi we współczesnym świecie. Wspieramy organizacje w zmniejszaniu „tarc” w współpracy: mniej chaosu komunikacji, mniej napięć ukrytych, więcej jasnych uzgodnień, odpowiedzialności i decyzji. Pracujemy przez doświadczenie, kontakt i realne interwencje w to, jak ludzie ze sobą rozmawiają i działają.

W załączeniu prezentujemy nasz program „gotowych” produktów na rok 2026 dla liderów. Są tu zarówno całodniowe warsztaty, sesje facylitacyjne jak program budowania społeczności lidarskiej. Mamy nadzieję, iż nasza propozycja będzie na tyle interesująca, że zaowocuje wspólnymi działaniami.

Wierzymy, że każda organizacja ma swój unikalny styl działania. Zapraszamy do kontaktu, by dopasować coś specjalne do potrzeb Twoich liderów.



**Human
Reset**



Mindset lidera
Działanie w
niepewności

Warsztaty i program dla liderów

+



Warsztat: “NIEWIEDZA BEZ PANIKI”
NIEPEWNOŚĆ, ODZYSKIWANIE
BEZPIECZEŃSTWA, KRYTYCZNE I
DYWERGENCYJNE MYŚLENIE



Cele warsztatu

Co?

Warsztat „Niewiedza bez paniki – mądre zarządzanie niepewnością” pomaga liderom i zespołom działać efektywnie tam, gdzie nie ma gotowych odpowiedzi: w zmianie, złożoności i pod presją czasu.

Uczestnicy uczą się rozumieć, co dzieje się z układem nerwowym w sytuacji niepewności, jak normalizować „nie wiem” oraz jak tworzyć warunki do spokojnego eksplorowania różnych scenariuszy zamiast pochopnego domykania tematów.

Celem jest lepsza jakość decyzji, większa odwaga w eksperymentowaniu i wzmocnienie psychologicznego bezpieczeństwa w zespole.



Jak?

- łącząc krótkie wprowadzenia teoretyczne z pracą na realnych przykładach uczestników,
- wykorzystując proste praktyki pracy z ciałem, oddechem i regulacją napięcia,
- pracując w parach i małych grupach nad nowymi sposobami reagowania w niewiedzy,
- projektując 2–3 mikropraktyki i nawyki spotkań, które uczestnicy wdrażają po warsztacie
- warsztat w wersji 8-godzinnej na żywo lub 2 x 4 godzinnych spotkań online (organizowanych w odległości max 2 tygodnie od siebie)

“Niewiedza bez paniki - mądre zarządzanie niepewnością”

MOBILIZACJA

UKŁAD NERWOWY W NIEWIEDZY

Krótkie wprowadzenie do neurocepcji i reakcji „walcz/uciekaj/zamroź się”; auto-diagnoza własnych wzorców reagowania w niepewności.

01

PRZEKONANIA ORGANIZACYJNE

Praca na realnych przykładach, mapowanie przekonań typu „lider powinien wiedzieć” czy „na spotkanie przychodzimy z rozwiązaniami, nie pytaniami”.

02



03

WARUNKI DO BEZPIECZNEJ NIEWIEDZY

Ćwiczenia pracy z ciałem i głosem, komunikaty lidera normalizujące „jeszcze nie wiemy”, struktury spotkań sprzyjające eksploracji.

04

PYTANIA, PAUZY, MIKROPRAKTYKI

Rozwijanie nawyku zadawania pytań otwierających, korzystania z pauzy i projektowania 2-3 mikropraktyk do wdrożenia po warsztacie.

BEZPIECZEŃSTWO

Rozwijane kompetencje

8



Ability to understand, explain & support change



Rozumienie jak process zmian zadziwa się u innych. Co jest potrzebne i co może zadziać się w procesie zmiany. Jak wspierać innych w przechodzeniu przez zmianę. Jak komunikować się w sposób zrozumiały i oparty o komunikację bez przemocy.



Critical thinking & Decision Making



Podjęmowanie decyzji w warunkach niepewności – z większą świadomością ryzyk, scenariuszy i własnych reakcji, zamiast automatycznego „domykania” tematów. Zatrzymywanie się przed pochopnymi wnioskami, szukanie alternatywnych interpretacji, zadawanie pytań pogłębiających zrozumienie sytuacji.



Resilience & Adaptability



Budowanie odporności psychicznej w sytuacjach złożonych: regulacja własnego napięcia, pozostawanie w dialogu zamiast w panice lub wycofaniu. Umiejętność elastycznego reagowania na zmiany, rozpoznawania własnych sztywności. Wspieranie nastawienia na rozwój i kreatywność oraz postawę zaciekawienia.

Inwestycja

Co?	Jak?	Cena netto	Cena brutto
<p>Warsztat dla liderów NIEWIEDZA BEZ PANIKI – mądre zarządzanie niepewnością</p>	<p>Warsztat dla liderów w grupie do 12 osób, na żywo, prowadzony przez 2 zawodowych trenerów w języku polskim lub angielskim. Cena zawiera: materiały szkoleniowe w wersji papierowej, wszelkie inne materiały potrzebne do przeprowadzenia sesji, materiały po szkoleniowe w postaci pdf dla uczestników szkolenia, ewentualne koszty transportu i noclegu trenera.</p>	<p>9 500 PLN</p>	<p>11 685 PLN</p>
	<p>5% zniżki przy zamówieniach powyżej 3 sesji</p>		

“



PROGRAM BUDOWANIA
SPOŁECZNOŚCI LIDERSKIEJ
"EMPOWERING GATHERING"



Cele warsztatów

Co?

4-dniowy cykl warsztatów dla liderów + follow-upy online, które:

- tworzą i wzmacniają społeczność leaderską,
- wspierają dobre praktyki współczesnego przywództwa,
- uczą zarządzania energią własną i zespołu oraz jego odpornością,
- budują zaufanie wewnątrz organizacji oraz pokazują jak tworzyć wysokiej jakości relacje
- przygotowują liderów do prowadzenia ludzi w zmianie, z uwzględnieniem różnorodności i zdrowia psychicznego
- dają liderom grupę mentoring wzajemnego i wsparcia
- pomagają dzielić się wiedzą w organizacji i tworzyć lepsze współprace cross-organizacyjne.

Program łączy pracę nad sobą (samoświadomość, energia, emocje, inteligencja emocjonalna i relacyjna, wyzwania liderów i kluczowe kompetencje) z pracą nad zespołem (zaufanie, HQC, włączanie różnorodności) i organizacją (psychologiczne bezpieczeństwo w zmianie, współczesne przywództwo).



Jak?

- 5-6 rozmów indywidualnych badania potrzeb, 4 całodniowe warsztaty stacjonarne (w odstępie co 3-4 miesiące) *(Liczba trenerów zależy od liczby uczestników - na trenera przypada grupa 12 osób, ale warsztaty realizujemy np. w formule duża-mała grupa czyli część aktywności wszyscy a część podziale na mniejsze grupy. Można zrealizować warsztat np. na 28 liderów z dwójką trenerów - część warsztatu odbywa się w jednej sali a część w dwóch oddzielnych tam gdzie praca wymaga większego skupienia intymności)*
- Sesje follow-up online (2-3 h) zaplanowane zgodnie z potrzebami grupy albo na koniec albo po każdym dniu warsztatowym.
- Praca na realnych wyzwaniach liderów: ćwiczenia w grupach, gry, scenki, case studies, elementy body&mind.
- Model High Quality Connections, MTQ (mental toughness), zarządzanie energią (Tony Schwartz), model PERMA, psychologiczne bezpieczeństwo (Teoria Poliwagalna, Somatic Experiencing), CBT, model GATE.

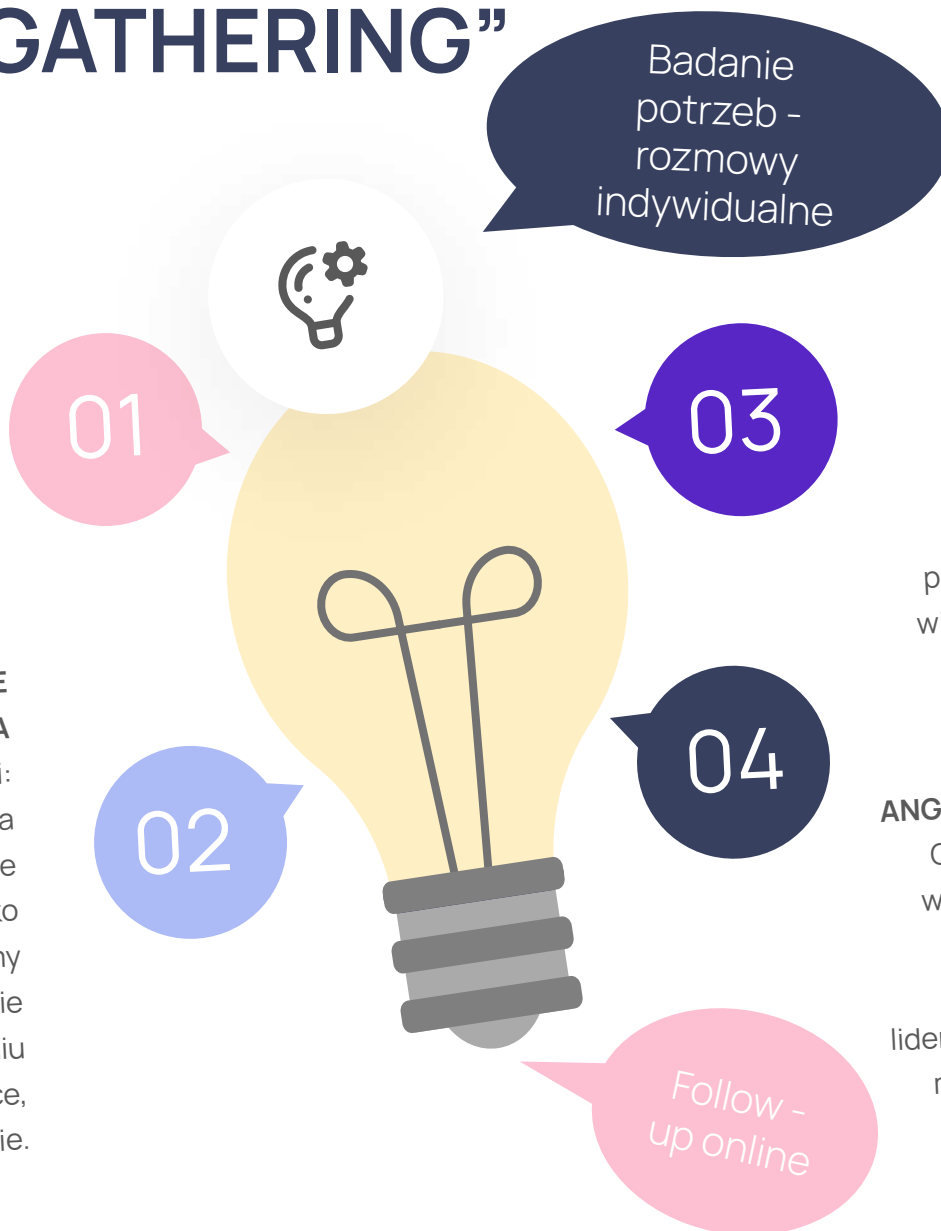
„EMPOWERING GATHERING”

Dzień 1 – POWER TO LEAD: ENERGIA I ODPORNOŚĆ LIDERA ORAZ SPOŁECZNOŚCI

Lider jako „generator” energii zespołu. Tworzenie społeczności liderkiej, która wspiera się nawzajem i dzieli się wiedzą. Czego potrzebują liderzy by łatwiej podołać wyzwaniom ich roli, rynku czy biznesu. Co wspiera ich odporność? Wprowadzenie modelu HQC - praca modelem w obszarze „PLAY”.
Tworzenie KOALICJI wspierających społeczność i działających pomiędzy sesjami.

Dzień 2 – STRONGER TOGETHER: BUDOWANIE ZAUFIANIA

Świadome przywództwo w świecie różnorodności: uprzedzenia, perspektywa innych, praca na scenkach „getting into your shoes”, tworzenie inkluzywnego środowiska i sieci wsparcia, także jako przeciwdziałanie samotności liderów. Jak budujemy zaufanie i jak je tracimy? Jak w światowym kryzysie zaufania i mocnym nastawieniu indywidualistycznym tworzyć zespoły wspierające, lojalne i oparte o zaufanie.



Badanie potrzeb - rozmowy indywidualne

DZIEŃ 3 – COMMUNITY TO LEAD: UŁATWIANIE DZIAŁANIA Z UWZGLĘDNIENIEM RÓŻNORODNOŚCI

Świadome przywództwo w świecie różnorodności: na czym polega realne ułatwianie zadań, umiejętności liderkie potrzebne by wspierać zespoły: coaching, mentorin, facylitacja, prowadzenie spotkań, zadawanie pytań. Co mnie ogranicza w zaciekawieniu? Jakie mam przekonania i stereotypy, które nie wspierają dzielenia się wiedzą i komunikacji? Co jest zadaniem lidera a co nim nie jest?

DZIEŃ 4 – LEADING TOWARDS FUTURE: ZASOBY, ANGAŻOWANIE PEŁNE SZACUNKU I WSPIERANIE ROZWOJU

Co już mamy? Czego jeszcze potrzebujemy? Jak działać w warunkach niepewności i rozwijać GROWTH MINDSET. Moje zespołowe zasoby. Jak okazuję szacunek? Czy to działa? Gotowość, kreatywność, adekwatność empatia – 4 stany lidera, który potrafi wspierać zespół. Jak społeczność liderka ma dobrze działać dla nas dalej. BRRAINSTORMING i rozwój myślenia dywergencyjnego.

Follow up online

Rozwijane kompetencje

13

+

Ability to inspire others & generate people's commitment

Lider, który potrafi nadawać sens, budować zaangażowanie i mobilizować ludzi w zmianie.

+

Ability to develop others & improve their skills

Wzmacnianie roli lidera jako mentora i coacha, który pomaga ludziom rosnąć w codziennej pracy.

Ability to develop and leverage networks

Budowanie sieci wsparcia między liderami oraz współpracy ponad silosami i działami.

+

Ability to collaborate / Teamwork

Umiejętność współpracy w gronie liderów i angażowania zespołu w wspólne rozwiązywanie problemów.

Decision Making

Podejmowanie decyzji w warunkach niepewności – z uwzględnieniem perspektyw, ryzyk i wpływu na ludzi.

Resilience

Odporność psychiczna lidera: zarządzanie własną energią, stresem i powrotem do równowagi po kryzysach.

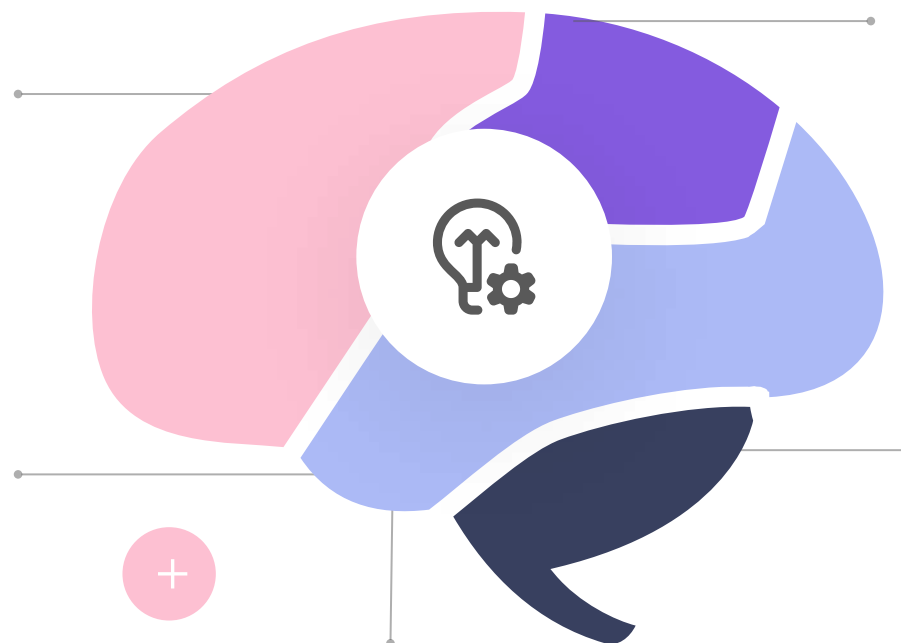
Jak pracujemy?

Praca interdyscyplinarna

- Korzystamy z wielu dziedzin nauki integrując wiedzę na temat człowieka: psychologii, socjologii, pedagogiki, neurobiologii.

Nauka przez doświadczanie

- Stawiamy na naukę w procesie przeżywania nowych tematów i pracy z refleksją nad sobą
 - Zapraszamy do ćwiczeń indywidualnych i grupowych: sesji uważności, pracy w parach, zadań w podgrupach
- Pracujemy zarówno w ruchu jak i w kojącym wyciszeniu



Postulat pozytywności

- Zapraszamy do aktywnej postawy wobec wyzwań i trudności: Zamiast: „*Nie umiem tego i nigdy nie będę umiał*” - „*Jeszcze tego nie umiem, ale mogę się nauczyć*”.

Wiemy jak uczy się mózg

- Wspieramy proces nauki i zmiany nawyków w bezpiecznej psychologicznie atmosferze, poczuciu zaangażowania i sensu
- Stawiamy na poszerzanie strefy komfortu, a nie wychodzenie z niej

Potrzeby

- Pracujemy w oparciu i odpowiedzi na potrzeby grupy
- Praca na potrzebach wzmacnia podmiotowość uczestników ale uczy też jak dbać o siebie zauważać potrzeby innych



Jeżeli robisz to co łatwe, Twoje życie będzie trudne. Jeśli robisz to co trudne, Twoje życie będzie łatwe.

LES BROWN





Zespół Human Reset + ternerzy współpracujący



01

Katarzyna
Lorkowska

02

Przemek
Dziewitek



Katarzyna Lorkowska

Psychoterapeutka integracyjno-systemowa w certyfikacji, trenerka umiejętności psychospołecznych, coach, facylitatorka, menedżerka, PVI® - pracująca w oparciu o teorię poliwalgalną, praktyczka pracy z traumą metodą Somatic Experiencing Practitioner, specjalistka pracy z odpornością psychiczną oraz była zawodowa tancerka (instruktorka Polskiej Akademii Sportu, absolwentka Broadway Dance Center w Nowym Yorku). Współzałożycielka marki Human Reset. Poprowadziła: (1) ponad 3000 godzin sesji grupowych (na żywo i online) z liderami, zespołami i pracownikami firm większości gałęzi biznesu, (2) ponad 10 000 godzin sesji technik pracy z ciałem (oddech, trening, relacja ciało-umysł-emocje, MBSR, SE, taniec), (3) setki godzin indywidualnych konsultacji i procesów coachingowych (życiowych, biznesowych, transformujących, kryzysowych i przechodzenia przez zmianę) dla liderów, przedsiębiorców, sportowców i klientów indywidualnych.

Na co dzień pomaga wdrażać zdrowie, odporność i dobre relacje na poziom systemu organizacji, zespołu, partnerstwa itp. Wierzy w prostotę, siłę doświadczenia i moc dialogu. Łączy swoje doświadczenie sportowca z wykształceniem psychologicznym, aby w unikalny sposób przedstawiać relację między neurobiologią a zachowaniem, emocjami, potrzebami i przekonaniem. Jej misją jest realne zwiększanie odporności psychicznej, dobrostanu i produktywności w organizacjach poprzez budowanie kultur opartych o człowieka oraz wspieranie liderów, zespoły i pracowników w skutecznym odnajdywaniu się w zmiennym środowisku, dynamicznej pracy i stale rosnących oczekiwaniach. Pracuje w języku polskim i angielskim.

Firmy, dla których realizowała projekty z zakresu współczesnego liderstwa, budowania społeczności, odporności psychicznej, wellbeing'u, zdrowia psychicznego i fizycznego (w tym: wypalenia, uzależnień, interwencji kryzysowej, chronicznego zmęczenia): Arla, Thomson Reuters, BNP Paribas, AMGEN, Refinitiv, LSEG, NIMiT, Thales, TIK TOK, Avon, Shell, Grupa Żywiec, Heineken, XCEEDANCE, T-mobile, Accenture, Kalmar Global, mBANK, OSCE, AstraZeneca, MSD Animal Health, Antalis, AEGON, Intel, Habana, Imperial Tobacco, EFL, Credit Agricole, ING Bank, Korn Ferry, Wiener, BAT, Adamed, Medicover, CBRE, Deloitte. Współpracuje też z NGOS'ami realizując projekty dla Zwolnienia z Teorii, FRD, Fundacja TROP, Fundacja Maraton Warszawski.

[LinkedIn](#)



**Human
Reset**



Przemek Dziewitek

Trener, facylitator, coach, z wykształcenia pedagog i pracownik socjalny. Prowadzi Pracownię Praktyki Autentyczności oraz jest współzałożyciel marki Human Reset. Absolwent VIII edycji Szkoły Liderów Polsko – Amerykańskiej Fundacji Wolności, obecnie członek zespołu trenerskiego Szkoły Liderów. Absolwent XVII edycji Szkoły trenerskiej Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych oraz specjalizacji coachingowej Grupy TROP.

Swoje własne doświadczenie liderkie zdobywał jako aktywista lokalny i rzecznik idei partycypacji obywatelskiej. Prowadził Stowarzyszenie Pracownia Obywatelska, które zainicjowało krakowski Budżet Obywatelski i liczne procesy partycypacyjne w samorządzie.

W swojej pracy korzysta z dorobku i doświadczeń psychologii humanistycznej i pozytywnej oraz Metody TROP, by wspierać edukację i rozwój osób dorosłych. Pracuje w modelu sytuacji edukacyjnej, rozwijanym przez ostatnie 40 lat przez Jacka Jakubowskiego. Prowadzi warsztaty i sesje edukacji indywidualnej, zarówno na żywo jak i on-line. Wspiera pracowników, menedżerów, w rozwoju kompetencji podnoszących jakość współpracy: inteligencji emocjonalnej, pracy ze zmianą i w niepewności, rozwijania empowermentu i delegowania, pracy ze zmianą nawyków, pracy z wartościami i wizją, facylitacji, pracy zdalnej w zespołach rozproszonych, uważności.

Specjalizuje się w tematyce Autentyczności, która stanowi bazę dla budowania zdrowych relacji i osiągnięcia spełnienia, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. W swojej autorskiej Pracowni oraz dla organizacji i firm szkoleniowych pracuje metodami warsztatowymi oraz przez sesje indywidualne, szkoląc trenerów, coachów, liderów i pracowników zespołów. Pracował z zespołami takich firm jak: Arla, ABB, AMGEN, mBank, Ernst & Young, Vestas, Fuchs Oil Corporation, Warta, 7R, Prudential, GSBK, Gino Rossi, Platinum Wellness, Interseroh, Międzynarodowe Centrum Kultury, Izba Przemysłowo – Handlowa w Krakowie, Urząd Miasta Gdyni, Urząd Miasta Łodzi, Urząd Miasta Krakowa.

[LinkedIn](#)



Pozostańmy
W
KONTAKCIE!

Osoba odpowiedzialna za szczegóły oferty
Katarzyna Lorkowska



+48 602 104 144



katarzyna.lorkowska@humanreset.pl



<https://humanreset.pl/>



**Human
Reset**