

TEAM MINDSET

Bezpieczeństwo, Zdrowie, Współpraca, Relacje

Warsztaty

Programy

Webinary

dla pracowników i zespołów



**Human
Reset**

+

„Jeśli jakiś ruch ma wywołać efekt,
to musi angażować tych,
którzy do niego dołączają,
a nie tylko tych,
którzy mu przewodzą.

Simon Sinek

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 pracowników i zespołów. Są tu zarówno całodniowe warsztaty, sesje facylitacyjne jak i webinary typu all-staff. 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 zespołów.



**Human
Reset**



Bezpieczeństwo
Zdrowa
Produktywność
Rozwój
Dobrostan

Warsztaty dla pracowników

+



PROGRAM “SAFE & SOUND”
Z ZAKRESU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ
WYPALENIA ZAWODOWEGO
TRAUMY I PRZYWRACANIA BEZPIECZEŃSTWA
ZARZĄDZANIA ENERGIA



Human
Reset

Cele programu “SAFE & SOUND”

Co?

Celem programu SAFE & SOUND jest edukacja oraz zdobywanie umiejętności związanych ze zdrowym i bezpiecznym stylem pracy, podnoszeniem odporności psychicznej, zarządzaniem stresem, dbaniem o dobrostan oraz produktywność i radzeniem sobie w kryzysie. Program zawiera warsztaty, które mogą być realizowane łącznie jako program lub oddzielnie i zawierają takie tematy:

- BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – „CALM IN THE UNKNOWN”
- PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO – „BURNOUT MUCH?”
- TRAUMA, KRYZYS, POWÓRT DO BEZPIECZEŃSTWA I RÓWNOWAGI – SAFETY NET
- ZARZĄDZAJ ENERGIĄ A NIE CZASEM – BACK TO ENERGY

Warsztaty kierowane są do pracowników, liderów i zespołów. Głównymi długofalowymi rezultatami powyższych programów jest wzrost samoświadomości, lepsze rozumienie mechanizmów psychologicznych i neurobiologicznych, poszerzenie perspektywy i zwiększenie liczby zdrowych i możliwych sposobów radzenia sobie ze stresem, w kryzysie i przeciążaniu, profilaktyka wypalenia zawodowego i chronicznego zmęczenie, podniesienie poziomu zdrowia uczestników.

Jak?

- 8-godzinne (całodzienne) warsztaty na żywo z jednym trenerem w języku polskim lub angielskim dla grupy do 12 osób.
- Materiały szkoleniowe i poszkoleniowe dla uczestników.
- Użyteczne, łatwo aplikowalne narzędzia i techniki ale przede wszystkim rozumienie źródeł problemu.
- Praca z kontekstem indywidualnym i społecznym (jak mam ja sam_ i jak mamy jako społeczność).

BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ „CALM IN THE UNKNOWN”

START -
GDZIE
JESTEŚMY?



01

CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA?

- Co rozumiemy pod tym pojęciem? Czym odporność nie jest? Jak można ją kształtować?
 - Model MTQ i rozwijane w nim kompetencje.
 - Osadzanie się w grupie – ważna umiejętność i kluczowa kompetencja przyszłości.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: praca grupowa w grupie, ćwiczenia w parach, formułowanie indywidualnych wniosków.

02

EMOCJE I JA (MY)

- Czym jest dojrzała kontrola emocji? Czym są emocje? Do czego służą? Jak korzystać z ich mocy?
 - Przebieg reakcji stresowej i narzędzia do zarządzania jej poszczególnymi etapami.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: praca w parach, praca w małych grupach, techniki pracy z ciałem i oddechem, role palying.

03

JAK JEST MI W ZMIANACH I WYZWANIACH?

- Jak ludzie reagują na zmiany? Jak ja z tym mam? Czy pozwalam sobie iść dalej czy się blokuję? Jak mogę sobie pomóc?
 - Uczenie się i budowanie odporności – czego wymaga na poziomie fizycznym i psychicznym?
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: ćwiczenia w parach, dyskusje grupowe, techniki pracy body&mind

04

JAK WZMACNIAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I ANGAŻOWAĆ SIĘ ZDROWO?

- Moja motywacja – jej jasne i ciemne strony. Czy znam swoje mocne strony? Czy z nich korzystam? Jak angażuję się w zadania?
 - Moje poczucie własnej wartości a pewność siebie. Jak dbać o wewnętrzną stabilność w obliczu wiecznie zmieniającego się świata.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: self-assessment, testy, praca w parach, ćwiczenia w całej grupie.

KONIEC – CO
NAS
WZMACNIA?

Rozwijane kompetencje

8



Adaptability



Zdolność do elastyczności psychicznej, łatwiejsza adaptacja do zmian, rozwijanie ciekawości, poszerzanie perspektywy



Resilience



Wzmacnianie odporności psychicznej w różnych jej aspektach. Podnoszenie rozumienia oraz sposób działania wspierający rozwój, uczenie się i wychodzenie z kryzysów.



Proactivity



Rozwijanie postawy samoświadomości i samodzielnego podejmowania działania na rzecz polepszania sytuacji.



PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO

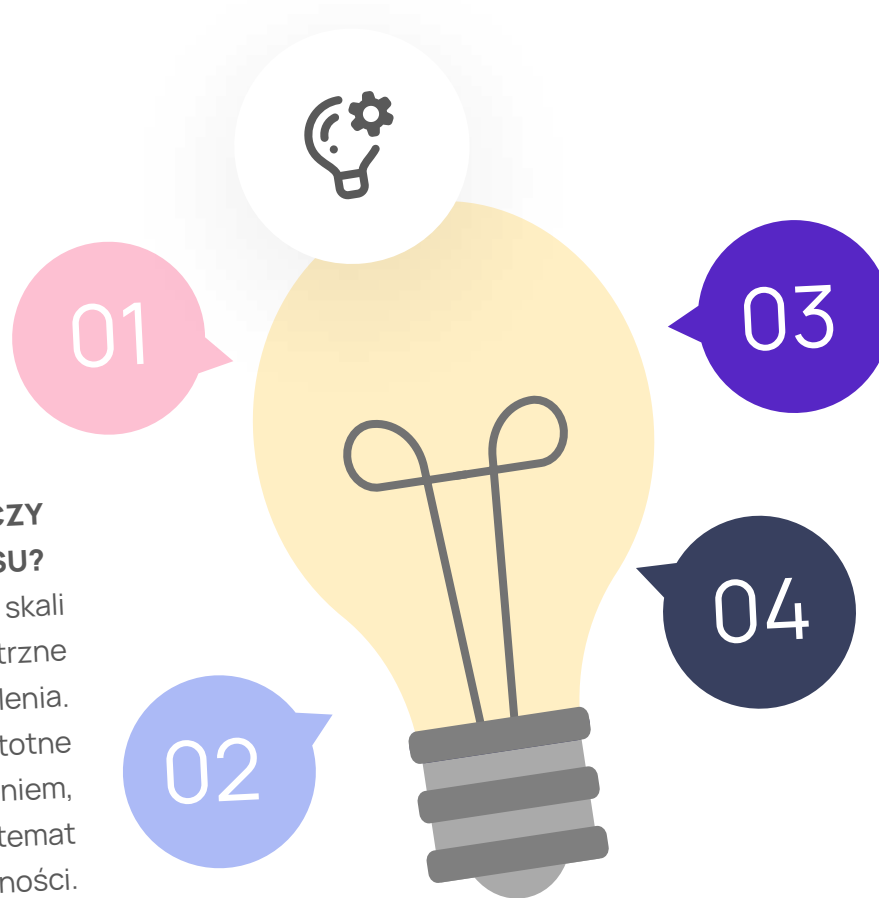
„BURNOUT MUCH”

ŻEBY SIĘ WYPALIĆ, TRZEBA SIĘ ZAPALIĆ

- Czym jest wypalenie zawodowe? Czy występuje w innych obszarach życia czy tylko w pracy?
Objawy / symptom / etapy.
 - Co mnie najbardziej zapala na + i na -?
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: praca grupowa w grupie, ćwiczenia w parach, ćwiczenia indywidualne, formułowanie indywidualnych wniosków.

WYPALONY ZE STRESU CZY UZALEŻNIONY OD STRESU?

- GLOBAL STRESS SURVEY – gdzie jestem teraz na skali zagrożenia wypaleniem? Wewnętrzne i zewnętrzne przyczyny wypalenia.
 - WYPALONY czy UZALEŻNIONY – ważne różnice, istotne podobieństwa pomiędzy wypaleniem, uzależnieniem, reakcją post traumatyczną dodając do tego temat neuroróżnorodności.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: ankiety self-assessment, praca w małych grupach, techniki pracy z ciałem i oddechem, praca w parach.



JAK SIĘ NIE WYPALIĆ?

- PROFILAKTYKA WYPALENIA – kluczowe zasady wspierające zapobieganie wypaleniu zawodowemu. Jak dbać o siebie w światowej kulturze “szybciej, mocniej, więcej”. Jak pracować z lękiem, presją tak by nie wykańczały.
 - GRANICE, ZASOBY, RELACJE – jak dbać o te zdrowe i wspierające, a odsuwać się od tego co nam nie służy? HQC – 4 filary wysokiej jakości kontaktu, ze sobą i z innymi.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: ćwiczenia w parach, dyskusje grupowe, techniki pracy body&mind

ŻYJ NA ”DOBREJ” FALI

- FALA życia – stres to nieodzowny element życia, jak zamiast próbować przed nim uciekać nauczyć się zdrowo go przeżywać. Jak oswoić układ nerwowy i nie bać się
- MÓJ ANTYWYPALENIOWY PLAN – do wdrożenia po wyjściu z warsztatu.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: self-assessment, praca indywidualna, praca w parach, ćwiczenia w całej grupie.

Rozwijane kompetencje

10



Resilience & Critical Thinking



Wzmacnianie odporności psychicznej w różnych jej aspektach. Myślenie w sposób krytyczny, zaciekawiony i wielorozwiązaniowy oraz wieloprzyczynowy. Wyjście ze stereotypów.



Active listening & Proactivity



Rozwijanie umiejętności słuchania i przebywania przy emocjach swoich i innych. Wzmacnianie postawy zaciekawienia i poczucia wpływu.



Ability to collaborate / teamwork



Wspieranie zdrowych sposobów współpracy w zespole. Umiejętności korzystania z zasobów i dzielenia się wiedzą.

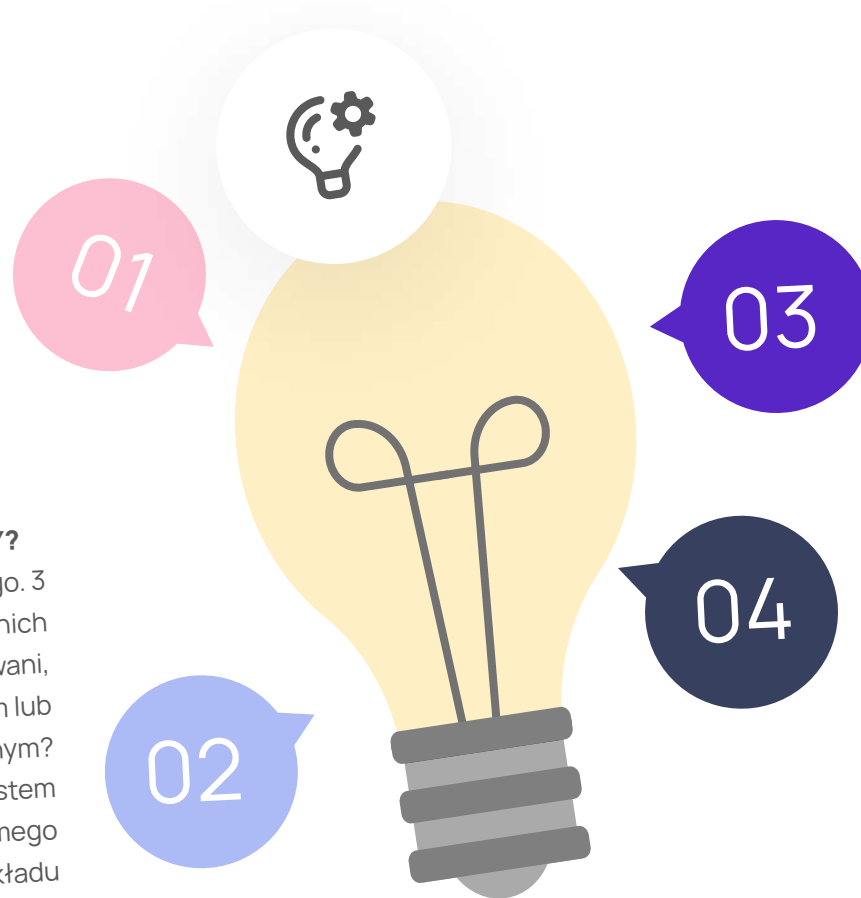
„SAFETY NET” – POWRÓT DO BEZPIECZEŃSTWA I RÓWNOWAGI

NAJWAŻNIEJSZA KOMPETENCJA PRZYSZŁOŚCI

- Światowy kryzys zdrowia psychicznego i jego konsekwencje. Realia Polski i świata. Czego potrzebujemy najbardziej w tym świecie, aby pozostać w zdrowiu lub do niego powrócić? Kluczowa kompetencja przyszłości – UMIEJĘTNOŚĆ POWRACANIA DO BEZPIECZEŃSTWA oraz WYCHODZENIA Z MOBILIZACJI.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: praca w grupie, ćwiczenia w parach, ćwiczenia indywidualne.

CZY MÓJ UKŁAD NERWOWY JEST NERWOWY?

- PODSTAWY działania autonomicznego układu nerwowego. 3 podstawowe stany wg teorii poliwalnej i jak każdy z nich służy nam do życia. Co jeśli jesteśmy rozregulowani, przebudźcowani, w trakcie lub po kryzysie życiowym lub zdrowotnym?
 - CIAŁO + EMOCJE + UMYŚŁ + WARTOŚCI – jak działa system naczyń połączonych i dlaczego warto uczyć się świadomego wchodzenia w bezpieczeństwo. MAPA mojego układu nerwowego.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: self-assessment, praca w małych grupach, techniki pracy z ciałem i oddechem, praca w parach.



CZĘŚĆ 1 - SAMOREGULACJA

- Czym jest SAMOREGULACJA i dlaczego jest ważna? Czy emocjom należy dać się ponieść? A może trzeba wszystko zduszać? Czy są inne opcje?
 - 5 technik wspierających samoregulację w oparciu o metodę poliwalną, MBSR i metodę Somatic Experiencing (oddech, dotyk, ruch, zmysły).
 - Klucz dorosłego życia – ODPOWIEDZIALNOŚĆ za swoje emocje i zachowania.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: ćwiczenia w parach, dyskusje grupowe, techniki pracy body&mind

CZĘŚĆ 2 KOREGULACJA

- Nic w życiu nie pomaga przejść kryzysu tak, jak obecność DRUGIEGO CZŁOWIEKA. Jak korzystać i dawać koregulację innym. WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA, wspierające przekonania, rozumienie stanów u siebie i innych.
- BARIERY do korzystania ze wsparcia i ich konsekwencje. GRANICE, kiedy nie jest bezpiecznie.
- MÓJ PLAN BEZPIECZEŃSTWA – zdrowa mobilizacja, spokojne odpuszczanie.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: self-assessment, praca indywidualna, praca w parach, ćwiczenia w całej grupie.

Rozwijane kompetencje

12



Adaptability



Zdolność do elastyczności psychicznej, łatwiejsza adaptacja do zmian, rozwijanie ciekawości, poszerzanie perspektywy



Resilience



Wzmacnianie odporności psychicznej w różnych jej aspektach. Podnoszenie rozumienia oraz sposób działania wspierający rozwój, uczenie się i wychodzenie z kryzysów.



Proactivity



Rozwijanie postawy samoświadomości i samodzielnego podejmowania działania na rzecz polepszania sytuacji.

„BACK TO ENERGY” – ZARZĄDZAJ ENERGIĄ A NIE CZASEM

SKĄD BIORĘ ENERGIĘ DO ŻYCIA I DZIAŁANIA?

- Biologia i psychologia – 4 królestwa energii człowieka – jak z nich korzystam? Nadwyrężam, sabotuję czy wspieram i wzmacniam? Mój aktualny osobisty POZIOM energii witalnej.
 - Co wzmacnia a co wysysa moją energię? Czy zwracam na to uwagę w swoim życiu. Jak dbam o swoje zbiorniki z energią?
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: self-assessment, praca w grupie, ćwiczenia w parach, ćwiczenia indywidualne.

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

- Ciało jako baza naszej energii – czego potrzebujemy by wspierać ciało (profilaktyka, sen i regeneracja, ruch, odżywianie, odpoczywanie). 4 strefy energii fizycznej i jak z nich mądrze korzystać.
 - Zasada MINIMALIZMU – ćwiczenia, techniki, sposoby, które dają największe rezultaty a nie wymagają od razu dużych kroków.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: self-assessment, praca w małych grupach, techniki pracy z ciałem i oddechem, praca w parach.



SIŁA I ENERGIA Z EMOCJI

- Czym są emocje? Które dają nam energię, a które sprawiają, że czujemy, że jej nie mamy. Jak wspiera nas tutaj psychologia pozytywna i jej psychologiczne interwencje.
 - Dlaczego racjonalny optymizm to najskuteczniejsze narzędzie MENTAL HEALTH na świecie. Jak go stosować? Czy on nie jest? Jak czuć, że żyjemy a równocześnie nie tonąc pod emocjami. Kiedy za dużo to już po prostu za dużo?
 - 4 strefy energii emocjonalnej i jak z nich mądrze korzystać.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: ćwiczenia w parach, dyskusje grupowe, techniki pracy body&mind

SPOKOJNA GŁOWA – ZARZĄDZANIE ENERGIĄ MENTALNĄ I SENSEM DZIAŁANIA

- Tam gdzie jest moja uwaga tam leci moja energia. ZASADY zdrowego myślenia, matematyka lęku i podstawy zarządzania uwagą. Co robić gdy nie mogę zapanować na uwagą?
- CO JEST WAŻNE, a na co poświęcam energię? Czy działam zgodnie z moimi osobistymi wartościami. Sekrety życia satysfakcjonującego – pewnie inne niż te, które znajdziesz na instagramie.
- SOJUSZE DLA ENERGII – wdrażanie nawyków poziom master. Co działa skuteczniej gdy wdrażamy zmianę.
- NARZĘDZIA I TECHNIKI: self-assessment, praca indywidualna, praca w parach, ćwiczenia w całej grupie.

Rozwijane kompetencje

14



Resilience



Wzmacnianie odporności psychicznej w różnych jej aspektach. Podnoszenie rozumienia oraz sposób działania wspierający rozwój, uczenie się i wychodzenie z kryzysów.



Critical Thinking



Myślenie w sposób krytyczny, zaciekawiony i wielorozwiązaniowy oraz wieloprzyczynowy. Wyjście ze stereotypów i utartych przekonań. Poszerzanie perspektywy.



Proactivity



Rozwijanie postawy samoświadomości i samodzielnego podejmowania działania na rzecz polepszania sytuacji.

Inwestycja w warsztaty

Co?	Jak?	Cena netto	Cena brutto
Warsztaty z program SAFE & SOUND	Całodniowy (8-godzin trenerskich), warsztat na żywo, w siedzibie klienta, prowadzony przez 1 zawodowego trenera, po polsku lub po angielsku dla grupy do 12 osób. 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.	6 500 PLN	7 995 PLN
Dodatkowy trener na grupie	Możliwe powiększenie grupy do 16/18 osób.	3000 PLN	3690 PLN
	5% zniżki przy zamówieniach powyżej 3 sesji		

Współpraca
Komunikacja
Styl Pracy

Warsztaty i spotkania dla zespołów

+



AUDYT RELACJI I KOMUNIKACJI W ZESPOLE - DreamTEAM



Cele audytu

Co?

Audyt relacji i komunikacji to proces, który pomaga zobaczyć, co *naprawdę* dzieje się w zespole: w obszarze zaufania, współpracy, przepływu informacji i roli lidera.

Celem jest zrozumienie, które zachowania i schematy wspierają efektywność, a które ją blokują – oraz wypracowanie jasnych rekomendacji dalszych kroków.

Dla organizacji to bezpieczna, zewnętrzna diagnoza, która łączy perspektywę ludzi, lidera i systemu, a dla zespołu – możliwość nazwania ważnych tematów w atmosferze szacunku i psychologicznego bezpieczeństwa.



Jak?

- krótkie ankiety i rozmowy indywidualne z liderem i członkami zespołu,
- całodniowy 8-godzinny, facylitowany warsztat z zespołem, oparty na realnych sytuacjach (12-16 osób),
- obserwacja na żywo sposobów komunikacji, ról i napięć w zespole,
- raport z wnioskami i rekomendacjami + spotkanie podsumowujące.

Audyt relacji i komunikacji - DreamTEAM

START -
ORIENTACJA

DIAGNOZA WSTĘPNA

Krótką, anonimową ankietą online dla całego zespołu oraz rozmowy indywidualne z liderem i wybranymi członkami zespołu (do 6 osób – w tym lider), aby uchwycić kluczowe wyzwania i napięcia.

WARSZTAT ZESPOŁOWY (1 dzień)

Facilitowana praca całego zespołu na realnych sytuacjach: obserwujemy schematy komunikacji, role, przepływ informacji, poziom zaufania i zaangażowania. Projektujemy aktywności zgodnie ze wstępną diagnozą. Warsztat prowadzony przez 2 zawodowych trenerów. Stały zapis obserwacji.

01

02

03

04

KONIEC -
SAMOŚWIADOMOŚĆ
I PLAN DZIAŁANIA

RAPORT Z AUDYTU

Podsumowanie mocnych stron, napięć i wzorców działania oraz rekomendacje działań krótkoterminowych i strategicznych (lider, zespół, organizacja). Wypunktowanie korzystnych i sprzyjających współpracy wzorców komunikacji oraz tych, które utrudniają komunikację oraz rozwój zespołu.

SPOTKANIE PODSUMOWUJĄCE

Omówienie raportu z liderem i/lub zespołem, doprecyzowanie priorytetów i możliwych dalszych form pracy (warsztaty, coaching zespołowy, proces transformacyjny). Wzmocnienie tego co w zespole świetnie działa i pokazanie potencjalnych obszarów wymagających wsparcia.

Rozwijane kompetencje

20



Ability to collaborate /
Teamwork



Wzmacnianie
współodpowiedzialności za
relacje i wyniki, budowanie
dojrzałej współpracy
zamiast przerzucania się
winą.



Communication
skills – oral &
written



Rozwijanie otwartej, klarownej
komunikacji w zespole:
mówienie
o trudnościach, oczekiwaniach i
rolach w sposób zrozumiały i
konstruktywny.



Ability to share /
pass on
knowledge



Uczenie się dzielenia
perspektyw, informacji i
doświadczeń tak, by cały
zespół miał dostęp do ważnej
wiedzy, a nie tylko wybrane
osoby.

Inwestycja

21

Co?	Jak?	Cena netto	Cena brutto
AUDYT RELACJI I KOMUNIKACJI W ZESPOLE	<p>Przeprowadzenie audytu relacji i komunikacji w zespole (do 14 osób) wraz z przygotowaniem raportu z rekomendacjami i obserwacjami trenerów. Cena zawiera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • DIAGNOZĘ WSTĘPNĄ – anonimowa ankieta online dla członków zespołu, 6 indywidualnych 30 minutowych rozmów (1 z liderem, 5 z członkami zespołu) • całodniowy (8-godzin trenerskich) WARSZTAT na żywo prowadzony przez 2 zawodowych trenerów, po polsku lub po angielsku <ul style="list-style-type: none"> • RAPORT po warsztacie w wersji pdf • SPOTKANIE PODSUMOWUJĄCE z omowieniem wyników (online) 1 godzina z liderem lub z całym zespołem (90 minut) • materiały szkoleniowe w wersji papierowej, wszelkie inne materiały potrzebne do przeprowadzenia sesji, materiały po szkoleniowe w postaci pdf dla uczestników • koszty transportu i noclegów trenerów 	14 522 PLN	17 862 PLN
Dodatkowe spotkania lub follow-upy	<ul style="list-style-type: none"> • Godzina dodatkowego spotkania z zespołem, konsultacji z liderem lub follow-upujących spotkań 	800 PLN/h (2 trenerów) 400 PLN/h (1 trener)	984 PLN (2 trenerów) 492 PLN (1 trener)

Inspirujące
interaktywne
spotkania

Webinary ALL STAFF

+

Cele webinarów

Co?

Ważną częścią misji organizacji jest edukacja i inspirowanie. Jednym z miejsc gdzie pracownicy poszerzają swoją wiedzę nie tylko profesjonalną (również o życiu i zdrowym funkcjonowaniu) jest miejsce pracy.

Poniżej przedstawiamy kilka tematów z zakresu pracy z niepewnością, przebudźcowaniem, nadmiarem i odkrywaniem własnej autentyczności:

- PEWNI NIEPEWNOŚCI – jakie kompetencje potrzebujemy rozwijać by lepiej radzić sobie z niepewnością?
- POTĘGA MNIEJ – czego uczy nas minimalizm i jak stosować go w codziennym życiu by unikać przebudźcowania?
- LESS MESS POWER – jak zarządzić rzeczami we własnej przestrzeni i dlaczego ich nadmiar wpływa na nasze zdrowie i poziom stresu?

Jak?

- 90 minutowe interaktywne, inspirujące sesje online dla grup do 100 osób.
- prowadzone w języku polskim i angielskim przez 1 trenera.
- materiał po sesji online w postaci prezentacji z poruszonymi treściami.



PEWNI NIEPEWNOŚCI

jakie kompetencje potrzebujemy rozwijać by lepiej radzić sobie z niepewnością?

Rzeczywistość VUCA i BANI

- Współczesny po-pandemiczny świat – jak radzimy sobie z niepewnością, która wpisana jest w naszą rzeczywistość. Jak ma się do tego kultura, role społeczne i duże zmiany na świecie.

Gdzie szukać odpowiedzi w radzeniu sobie z niepewnością?

- Co podpowiada nam nauka – psychologia, neurobiologia, socjologia, filozofia?
- Naprzeciwko jakich przekonań musimy stanąć by uczyć się działać w niepewności bez lęku?

„OPORNY” mindset

- Czy my lubimy zmiany? Jak mam z tym indywidualnie? Co może się pojawiać u mnie w zmianie? Jaki wpływ mam na elastyczność mojego myślenia?



Myślenie krytyczne i dywergencyjne

- Dlaczego ratuje nas ciekawość, kreatywność, myślenie wieloaspektowe i wielorozwiązaniowe?

Jakie masz ZASOBY?

- Jak działa matematyka lęku i jak mogę zadbać o to by niepewność nie podcinała mi skrzydeł? Co już mam i działa na moją korzyść?

Powracanie do STABILNOŚCI

- 4 techniki powracania do stabilności w sytuacjach niepewności. Działanie na poziomie ciała, emocji i umysłu.

PROFESJONALIZACJA niepewności

3 kroki do czerpania wiedzy z niepewności i robienia z działania w niej swojej mocnej strony. Na jakich poziomach mogę rozwijać kompetencje działania w niepewności.

POTĘGA „MNIEJ”

czego uczy nas minimalizm i jak stosować go w codziennym życiu by unikać przebodźcowania?

Rzeczywistość dzisiaj

- Rzeczywistość dzisiaj – świat w liczbach – konsumpcja, stan posiadania, postęp technologiczny, możliwości porównań, mnogość wyborów i ról życiowych, zalew informacji.

Hedonistyczna Adaptacja a Dopamina

- Dlaczego rzeczy tracą na wartości? Czego lepiej chcieć więcej a co długoterminowo nie robi nam różnicy? Dlaczego ciągle poszukujemy czegoś nowego i coraz lepszego?

Struktura czy wolność?

Czym jest dojrzała osobowość i jaką rolę w niej odgrywają granice? Czy umiesz się konfliktować? Czy potrafisz powiedzieć nie? Czy boisz się utraty innych opcji jak już na coś się zdecydujesz?



Social Media Animal

Jaki jest efekt nadmiaru treści i przebodźcowania na nasz mózg. Proste zasady higieny cyfrowej.

Minimalizm, Materializm, Konsumpcjonizm, Less Waste?

Modne hasła czy może wskazówki jak działać w świecie, w którym wszystkiego jest dużo. Czym jest “cicha lista zadań”, o której nawet nie wiesz ale którą wypełniasz.

Jestem „zwycięzcą”; jak chcę to mogę wszystko

Dlaczego to jedno z najbardziej szkodliwych haseł współczesnego świata. Jak zdrowo rozmawiać ze sobą.

Less is More ... and good enough

Dlaczego w życiu mniej często znaczy więcej, a jakość niekoniecznie idzie w parze z ilością? Dlaczego naprawdę często lepsze jest wrogiem dobrego, a więcej to często po prostu za dużo.

LESS MESS POWER

jak zarządzić rzeczami we własnej przestrzeni i dlaczego ich nadmiar wpływa na nasze zdrowie i poziom stresu?

Bałagan czy artystyczny chaos

Co nadmiar rzeczy lub brak ich uporządkowania robi z naszą głową i jakością życia? Dlaczego pomimo tego, że ciągle sprzątam, moja przestrzeń za chwilę jest zabałaganiona?

KONSUMPCJONIZM czy MINIMALIZM

Gdzie jesteś na skali gromadzenia?
Zasady świadomego kupowania - dlaczego tak trudno jest nam w obecnym świecie zapanować nad ilością rzeczy?

ZASADY mojej przestrzeni

Przeszkody na drodze do wspierającej przestrzeni i zasady, których warto się trzymać, gdy postanowisz coś przynieść do domu.



Sztuka „odgracania” przestrzeni

CZY TO PRZYNOSI CI RADOŚĆ? Pytania, które warto sobie zadać kiedy porządkujesz oraz metody, którymi warto to robić.

I CO DALEJ?

Jak organizować przestrzeń tak, żeby działała dla mnie. Jakim typem ORGANIZACYJNYM JESTEŚ - Co z oczu to z serca czy wizualny minimalizm?

ŚWIADOMY MINIMALIZM

Modny trend czy jeden z ważnych składników dobrostanu? Kilka słów o wyznaczaniu granic i zdrowiu psychicznym.

Rozwijane kompetencje

27

+

Resilience

Wzmacnianie odporności psychicznej w różnych jej aspektach. Podnoszenie rozumienia oraz sposób działania wspierający rozwój, uczenie się i wychodzenie z kryzysów.

+

Adaptability

Zdolność do elastyczności psychicznej, łatwiejsza adaptacja do zmian, rozwijanie ciekawości, poszerzanie perspektywy

Creativity & Innovation / Problem solving

Kształtowanie postawy poszukiwania rozwiązań, eliminowania hałasu oraz wzbudzanie kreatywności

+

Proactivity

Rozwijanie postawy samoświadomości i samodzielnego podejmowania działania na rzecz polepszenia sytuacji.

Critical Thinking

Myślenie w sposób krytyczny, zaciekawiony i wielorozwiązaniowy oraz wieloprzyczynowy. Wyjście ze stereotypów i utartych przekonań. Poszerzanie perspektywy.

Organizational skills

Umiejętność planowania, porządkowania, myślenie systemem zamiast zadaniem, optymalizowanie.

WEBINARY

Inwestycja

Co?	Jak?	Cena netto	Cena brutto
Webinar w języku polskim	90-miutowy interaktywny webinar dla grupy do 100 uczestników, prowadzony na platformie ZOOM lub platformie wybranej przez klienta, przez 1 trenera w języku polskim. Uczestnicy dostają po sesji materiały w postaci pdfu z prezentowanymi na sesji treściami i technikami do zastosowania po sesji.	3 900 PLN	4 797 PLN
Webinar w języku angielskim	90-miutowy interaktywny webinar, prowadzony na platformie ZOOM lub platformie wybranej przez klienta, przez 1 trenera w języku angielskim. Uczestnicy dostają po sesji materiały w postaci pdfu z prezentowanymi na sesji treściami i technikami do zastosowania po sesji.	4 500 PLN	5 535 PLN
Webinary dla większych grup niż 100 osób	Po przekroczeniu limitu 100 osób cena zwiększa się o 500 PLN		
3-letnia licencja na nagranie i udostępnianie w swojej bazie	Licencja na możliwość nagrania i udostępniania nagrania w swojej bazie wiedzy na okres 3 lat	1700 PLN	2091 PLN-
	5% zniżki od ceny regularnej przy zamówieniach 3 sesji i więcej		

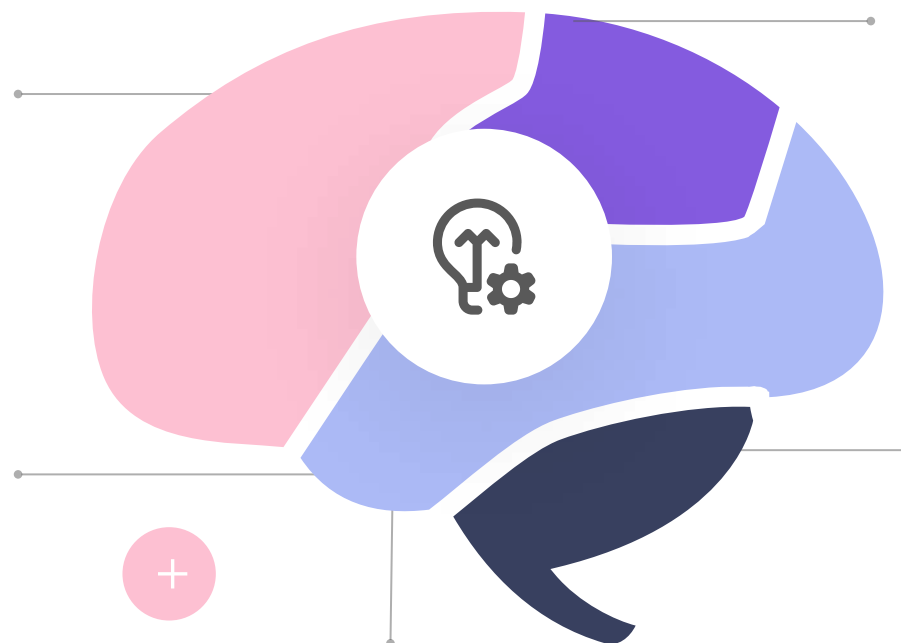
Jak pracujemy?

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](#)





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 lidarskie 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](#)



**Human
Reset**

Pozostańmy
W
KONTAKCIE!

Osoba odpowiedzialna za szczegóły oferty
Katarzyna Lorkowska



+48 602 104 144



katarzyna.lorkowska@humanreset.pl



<https://humanreset.pl>



**Human
Reset**