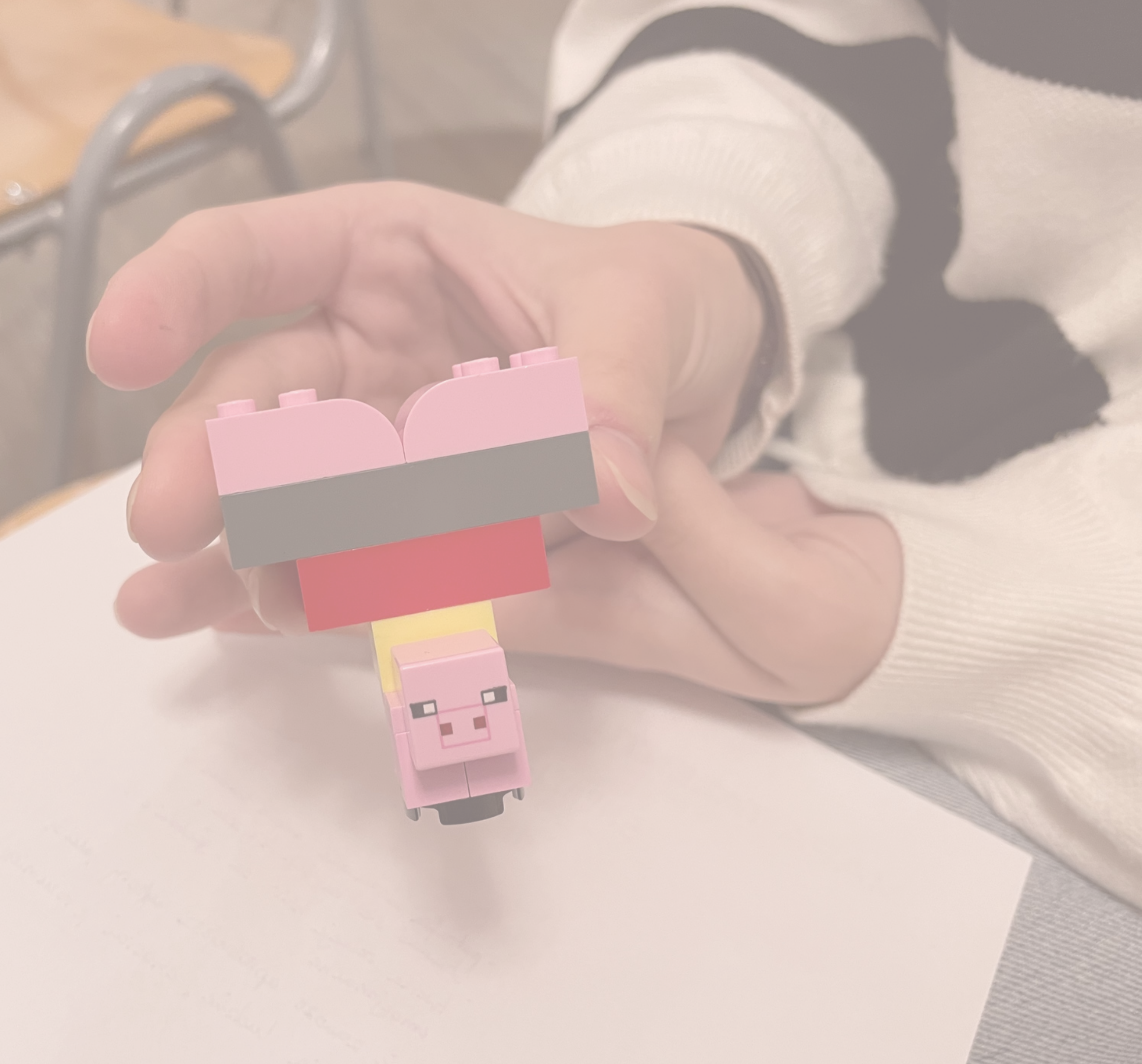
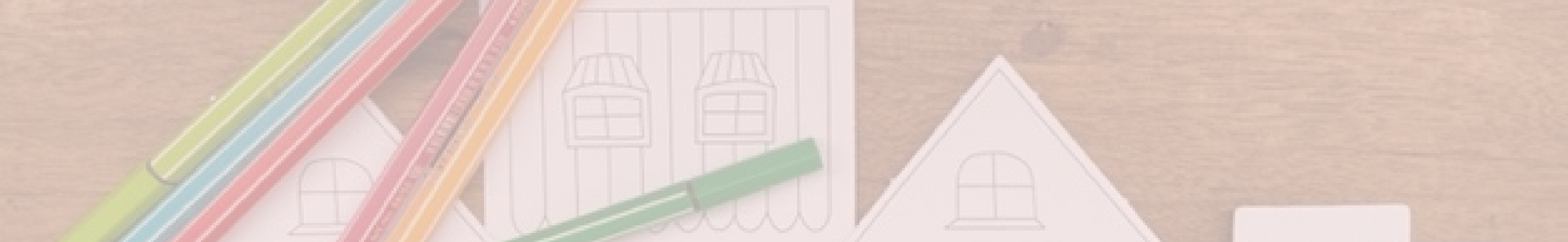




Moja tożsamość zawodowa JA SPÓŁKA Z 0.0

Sylabus szkolenia



MOJA TOŻSAMOŚĆ ZAWODOWA JA SPÓŁKA Z 0.0

sylabus szkolenia

Szkolenie rekomendowane dla osób:

- rozważających zmianę zawodową
- które chcą się poczuć pewniej na rynku pracy
- chcących nadać sens swoim dotychczasowym doświadczeniom zawodowym
- chcących podjąć bardziej świadomą decyzję na temat rozwoju swojej kariery

1

Projektowanie doświadczeń 03

2

Poznaj trenera05

3

Treść szkolenia06

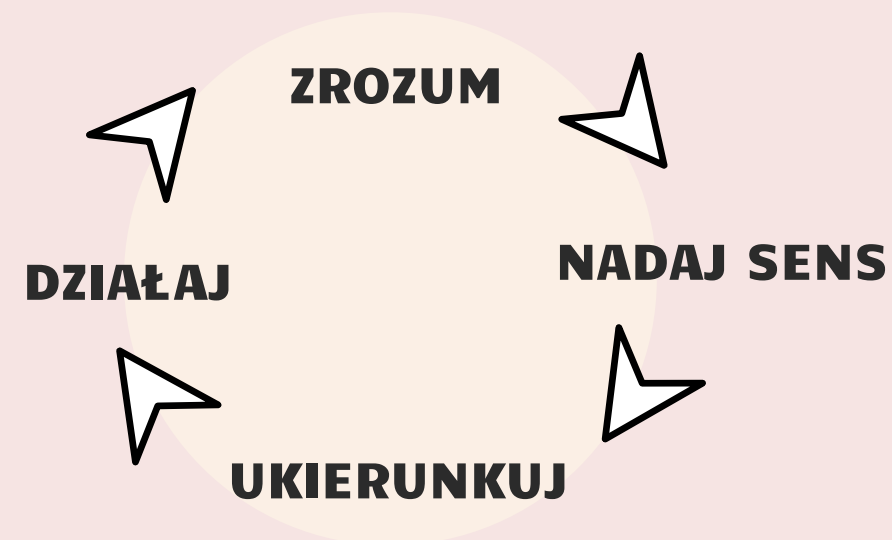
4

Kontakt10

PROJEKTOWANIE DOŚWIADCZEŃ



Szkolenia KOOPRACOWNI zostały zaprojektowane tak, aby wzmocnić Twoje zaangażowanie i pobudzić moc sprawczą przy rozwiązywaniu dylematów zawodowych. Zamiast gotowych rozwiązań otrzymasz przestrzeń, w której w bezpieczny sposób rozwiniesz swoją świadomość zawodową. Wielozadaniowość zamienisz na uważność, a bierność na współdziałanie. Praca w kameralnych zespołach wzmocni twoje społeczne ja, poszerzy sieć kontaktów i przede wszystkim zwiększy zaangażowanie oraz motywację do działania. Będzie to czas intensywny i refleksyjny. Niczym pas startowy – umożliwi Ci nabranie rozpędu do lotu.



4 X 3

Proces szkoleniowy rozłożony w czasie; wymaga realizacji zadań domowych i pracy w grupie. Cztery trzygodzinne sesje dają szansę na nawiązanie relacji, pogłębienie refleksji, przygotowanie do zmiany zawodowej. Jesteśmy radykalnymi wrogami rozwiązań instant.

PAUZY

Odstępy między sesjami dają czas na realizację zadań indywidualnych, refleksję i testowanie nowych rozwiązań. To realna szansa na rozbieg i ewolucyjną, a nie rewolucyjną zmianę.

DEADLINES

Wierzymy w moc deadline`ów. Co motywuje bardziej niż deklaracja realizacji konkretnego zadania do następnej sesji?

WSPÓŁDZIAŁANIE

Trener zapewnia bezpieczną i stymulującą przestrzeń dla Twojej aktywności, wszystko dzieje się w relacji z nim i pozostałymi uczestnikami szkolenia. Inni stają się lustrem społecznym, w którym możesz dokładniej przyjrzeć się Twojej zawodowej historii. Dajesz i zyskujesz nową perspektywę. Przy okazji wychodzisz ze swojej bańki.

FEEDBACK

Wierzymy, że szkolenia w grupie dają szansę na dzielenie się i otrzymywanie konstruktywnej informacji zwrotnej od różnorodnych statusowo i zawodowo osób, co sprzyja uczeniu się – również samego siebie.

POZOSTAŃ W KONTAKCIE

Dołącz do społeczności KOOPRACOWNI na LinkedIn oraz FB. Dziel się swoimi doświadczeniami podczas bezpłatnych szkoleń testowych, bądź w kontakcie z uczestnikami szkolenia, pogłębiaj samowiedzę poprzez indywidualny coaching kariery.



MOJA TOŻSAMOŚĆ ZAWODOWA JA SPÓŁKA Z O.O

CELE SZKOLENIOWE:

- Zbudowanie spójnej narracji na temat swojej kariery
- Zdefiniowanie swojej tożsamości zawodowej
- Odkrycie kluczowych wartości i mocnych stron
- Ukierunkowanie swojej tożsamości zawodowej

PRZED SZKOLENIEM

Wyślij na adres mailowy trenerki swoje aktualne CV (bez upiększeń i poprawek) + określ dylemat zawodowy, z którym się mierzysz.

SESJA 1

Przeszłość

Zrozum swój dylemat zawodowy i poznaj historie pozostałych uczestników szkolenia. Spójrz na swoje dotychczasowe doświadczenia zawodowo z lotu ptaka. Określ co/kto wpływa na Twoje zawodowe decyzje. Jednym słowem: dokonaj retrospekcji Twojej kariery.

SESJA 2

Terażniejszość

Odkryj swoje mocne strony i zrozum co Cię kręci i zajmuje w pracy zawodowej w oparciu o Kwestionariusz Potencjału Zawodowego CCQ. Jakie wartości są kluczowe dla pomyślnego rozwoju zawodowego? Jakie są Twoje potrzeby? Jednym słowem: określ siebie na tu i teraz.

SESJA 3

W stronę przyszłości

Wzmocnij swoją motywację do działania. Nadaj sens swoim dotychczasowym doświadczeniom i wyciągnij wnioski na przyszłość. Zaczynij ukierunkowywać swoje wizje. Jednym słowem: zrozum swoją tożsamość zawodową.

SESJA 4

Przyszłość

Podziel się z uczestnikami szkolenia swoimi odkryciami. Bądź gotowy na udzielenie i otrzymanie konstruktywnego feedbacku. Stwórz plan działania zgodny z Twoją tożsamością zawodową. Jednym słowem: bądź gotowy do lotu.

POZNAJ TRENERA

Od 13 lat wspiera merytorycznie sektor NGO przy koordynacji innowacyjnych projektów. Uczestniczyła m.in. w projektowaniu aplikacji mobilnych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, współtworzyła narzędzie rekrutacyjne oparte na podejściu coachingowym, realizowała wywiady swobodne w Kirgistanie na wysokości ponad 3000 m. n.p.m.

Działa interdyscyplinarnie korzystając z doświadczeń badawczych, trenerskich i coachingowych.

Lubi tworzyć w oparciu o dowody.

Od 2019 roku związana z branżą edukacyjną (Collegium Da Vinci, Spark Academy) wspiera młodzież w podejmowaniu bardziej świadomych decyzji edukacyjnych i zawodowych.

Chce, aby uczestnicy jej szkoleń wychodzili z trzema walizkami: wiedzą i umiejętnościami oraz gotowością do ich wykorzystania w praktyce życia codziennego.



MAGDA ADAMSKA-KIJKO

socjolożka, trenerka, coach kariery

13 lat doświadczenia w realizacji projektów
ponad 1000 godzin szkoleniowych
udział w 7 projektach badawczych
wykształcenie socjologiczne (UAM)
wykształcenie trenersko-coachingowe (Collegium Civitas, SWPS)
studia doktoranckie (SWPS)
6 publikacji branżowych (Doradca Kariery, PION.pl)
6 artykułów naukowych

SESJA PIERWSZA **PRZESZŁOŚĆ**

Aby nadać sens dotychczasowym doświadczeniom zawodowym, dostrzec wzorce i zależności, pogłębić refleksję, wyciągnąć wnioski.

tożsamość zawodowa, kariera, dylemat zawodowy, metafora, wywiad narracyjny, genogram kariery, life design

Czas

3 godziny szkoleniowe

Co Cię czeka?

Kreatywne ćwiczenia pogłębiające samowiedzę na temat kariery.
Praca grupowa bazująca na realnych doświadczeniach uczestników.

Analiza dotychczasowych wyborów zawodowych.

Dyskusje, analizy, ćwiczenia, feedbacki.

Praca domowa

Po co?

Kluczowe słowa



SESJA DRUGA

TERAŻ NIEJSZOŚĆ

Czas

3 godziny szkoleniowe

Co Cię czeka?

Praca z wynikami Kwestionariusza Potencjału Zawodowego CCQ

Określenie swoich kotwic kariery

Odkrycie swoich kluczowych wartości

Praca domowa

Po co?

Aby zrozumieć składowe swojej tożsamości zawodowej, w tym kluczowe wartości oraz mocne strony.

Kluczowe słowa

Kwestionariusz Potencjału Zawodowego, mocne strony, kotwice kariery, wartości

SESJA TRZECIA

W STRONĘ PRZYSZŁOŚCI

Aby wzmocnić motywację do działania, oswoić dyskomfort powodowany zmianą, wizualizować perspektywy.

self-determination theory, perspektywa czasu kariery, motywacja, integracja, wizualizacja

Czas

3 godziny szkoleniowe

Co Cię czeka?

Odnalezienie zależności pomiędzy
przeszłością, teraźniejszością a przyszłością zawodową
Rozpoznanie swojej motywacji do działania
Otwarcie nowych perspektyw zawodowych
Rysowanie, analizowanie, wizualizowanie
Praca domowa

Po co?

Kluczowe słowa



SESJA CZWARTA

PRZYSZŁOŚĆ

Czas

3 godziny szkoleniowe

Co Cię czeka?

Mini wystąpienie publiczne na forum grupy

Doprecyzowanie wszystkich elementów tożsamości zawodowej

Ustalenie planu działania

Konstruktywny feedback

Zrozumienie etapów zmiany zawodowej

Po co?

Aby oswoić nieznane i mieć przygotowany ogólny zarys działania oparty na zdefiniowanej tożsamości zawodowej.

Kluczowe słowa

coaching skoncentrowany na rozwiązaniach, model zmiany zawodowej, model SMART, metoda małych kroków

„Dopasuj pracę do życia, a nie życie do pracy”

M. Savickas

Dowiedz się więcej o działalności KOOPRACOWNI: www.koopracownia.pl

Masz pytania, napisz: koopracownia@gmail.com

