

A photograph of two women sitting at a desk in an office. The woman on the left is younger, with long blonde hair, wearing a white t-shirt and smiling. The woman on the right is older, with short grey hair, wearing glasses, a dark blazer, and a necklace, and is holding a white folder. In the background, there is a window with a potted plant on the sill and a radiator below it. The text is overlaid on the image.

SATYSFAKCJA ZAWODOWA?

**Tak, poproszę.
sylabus szkolenia**



Szkolenie rekomendowane dla osób, które:

- mimo różnorodnych doświadczeń cały czas nie czują zawodowego spełnienia
- chcą doświadczać satysfakcji zawodowej, ale do końca nie wiedzą co im ją sprawia
- stoją przed dylematem zmiany zawodowej i zastanawiają się jaki obrać kurs

1

Projektowanie doświadczeń 03

2

Poznaj trenera04

3

Treść szkolenia05

4

Podsumowanie10

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 rozwinięsz swoją świadomość zawodową. Wielozadaniowość zamienisz na uważność, a bierność na współdziałanie. Praca w kameralnych zespołach wzmocni twoje społeczne ja, poszerzy sieć kontaktów wpływając pozytywnie na 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, 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.



WIĘCEJ O MAGDA ADAMSKA-KIJKO



MAGDA ADAMSKA-KIJKO socjolożka, trenerka, coachka kariery

Wieloletnia koordynatorka projektów społeczno-kulturowych, której nie przeraża złożoność realizowanych zadań. Spełnia się przy projektowaniu celów długodystansowych oraz ścieżek ich osiągnięcia. Fascynuje ją praktyczne zastosowanie wiedzy naukowej.

Niezależnie od pełnionej roli (badaczka, trenerka, tutorka akademicka) uważnie słucha ludzkich historii.

Lubi, gdy uczestnicy jej szkoleń zyskują odwagę by się uczyć. W praktyce coachingowej ceni momenty, gdy klienci docierają do własnych potrzeb zawodowych, zyskując większą sympatią względem siebie.

Wyróżniki jej szkoleń:

- dynamizm
- efektywność
- oparcie na dowodach
- otwarta atmosfera

Studiowała socjologię na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza oraz Ludwig Maximilians Universität w Monachium. Warsztat trenerski szkoliła na Collegium Civitas, a tytuł coacha kariery uzyskała na Uniwersytecie SWPS. Obecnie jest w trakcie akredytacji International Coaching Federation.

SATYSFAKCJA ZAWODOWA? TAK, POPROSZĘ.



CELE SZKOLENIOWE:

- zbudowanie własnego algorytmu satysfakcji zawodowej
- określenie kursu kariery, który przybliży spełnienie zawodowe
- wzmocnienie nadziei i optymizmu

PRZED SZKOLENIEM

Wyślij na adres mailowy trenerki uzupełnione ćwiczenie *Czym jest dla Ciebie praca?*

SESJA 1

Blok wejściowy

Zrozum z czym łatwo pomylić satysfakcję zawodową i jakie konsekwencje to ze sobą niesie. Zbadaj obszary wpływające na poczucie satysfakcji zawodowej i Twoje kluczowe potrzeby z tym związane. Krótko mówiąc: znajdź źródła odczuwanej dysfakcji.

SESJA 2

Blok warunkowy

Nazwij, docień i korzystaj ze swoich mocnych stron. Zrozum w czym jesteś dobry/a i co sprawia ci radość w miejscu pracy. Przeanalizuj swoje dopasowanie do dotychczas pełnionych ról zawodowych i stwórz własny barometr zgodności.

SESJA 3

Blok operacyjny

Określ jak reagujesz na zdarzenia losowe, na które nie masz wpływu. Nazwij przekonania, które blokują Twój wzrost i znajdź ich wspierające zamienniki. Wzmocnij swój optymizm i poczucie nadziei poprzez określenie możliwych do osiągnięcia celów.

SESJA 4

Blok wyjściowy

Zbuduj własny algorytm satysfakcji zawodowej w odpowiedzi na nowe wglądy. Zaprojektuj małe kroki, które wdrożysz do swojej codzienności, aby poczuć, że wybierasz odpowiedni kurs.



SESJA PIERWSZA

Czas

3 godziny szkoleniowe

Co Cię czeka?

Zrozumienie, z czym łatwo pomylić satysfakcję zawodową.

Analiza wymiarów satysfakcji zawodowej.

Rysowanie, mapowanie, dialog.

Praca domowa.

Po co?

Aby zrozumieć co ma kluczowy wpływ na poczucie satysfakcji zawodowej.

Kluczowe słowa

satysfakcja zawodowa, uczenie poprzez doświadczenie, evidence-based learning

SESJA DRUGA



Czas

3 godziny szkoleniowe

Co Cię czeka?

Nazwanie i doświadczenie swoich mocnych stron.

Analiza raportu VIA Character Strengths.

Określenie tego, co Cię napędza w pracy.

Zrozumienie „swojego plemienia”.

Po co?

Aby uchwycić swój zawodowy żywioł.

Kluczowe słowa

flow, mocne strony, pasje, talenty, żywioł



SESJA TRZECIA

Czas

3 godziny szkoleniowe

Co Cię czeka?

Odczarowanie przekonań blokujących Twój rozwój.

Określenie własnej strefy wpływu.

Pogłębienie autorefleksji.

Wzmocnienie optymizmu i nadziei.

Po co

Aby ulepszyć strategie radzenia sobie z nieprzewidywalnymi sytuacjami.

Kluczowe słowa

optymizm, nadzieja, rezyliencja, wydarzenia życiowe



SESJA CZWARTA

Czas

3 godziny szkoleniowe

Co Cię czeka?

Budowa własnego algorytmu satysfakcji zawodowej.

Uporządkowanie nowych wglądów.

Wejście w rolę designera swojej kariery.

Konstruktywny feedback.

Po co?

Aby obrać odpowiedni kurs do lotu.

Kluczowe słowa

designing your life, spełnienie zawodowe,

big picture

*„Życie to gra nieskończona.
Nie chodzi w niej o wynik.”*

B. Burnett, D. Evans

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



Masz pytania, napisz: koopracownia@gmail.com