

KÓŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH



2 0 2 3 / 2 4



www.szkolniakgw.pl





Strona 2

Nasza Misja

Strona 3

O projekcie

Strona 4

Szkolenie “ Żeby chciało mi się
chcieć”

Strona 6

Szkolenie “Zwiększ swoja pewność
siebie i samoakceptacje”

Strona 8

Szkolenie “dlaczego się kłócimy
- więcej o komunikacji”

Strona 10

Szkolenie “jak zrozumieć
nastolatka”

Strona 12

Kontakt

NASZA MISJA

Wizją naszej firmy szkoleniowej jest inspirujące **przekształcanie wiedzy w sukces**. W oparciu o naszą pasję do edukacji, dążymy do tworzenia przestrzeni, gdzie uczestnicy mogą rozwinąć swoje umiejętności i osiągnąć wyjątkowe rezultaty.

Specjalizujemy się w **rozbudzaniu potencjału i podnoszeniu kompetencji** naszych uczestników. Naszym celem jest dostarczanie najnowszej wiedzy z obszarów takich jak psychologia, pedagogika, ekonomia oraz wiele innych, opartej na solidnych badaniach naukowych. Co ważne, robimy to w sposób przystępny i zrozumiały dla każdego, bez względu na poziom wiedzy czy doświadczenie.

Stawiamy na **praktyczne umiejętności, które mają realny wpływ na Twoje życie osobiste i zawodowe**. Nasza misja to nie tylko przekazywanie informacji, ale również inspirowanie i mobilizowanie Cię do działania. Jesteśmy tutaj, aby Cię wspierać na każdym etapie Twojej edukacyjnej podróży, umożliwiając Ci osiągnięcie wyjątkowych celów.

Dołącz do naszej społeczności uczących się i daj sobie szansę na dalszy rozwój. Razem możemy tworzyć historie sukcesu oparte na wiedzy, zaangażowaniu i ciągłym doskonaleniu

Szanowne Koła Gospodyń Wiejskich,

Jesteśmy zaszczyceni, że możemy podzielić się z Wami naszą misją, która idealnie współgra z Waszym zaangażowaniem i wpływem w środowisku. **Widzimy Was jako liderów**, którzy inspirują, angażują i tworzą pozytywne zmiany w otaczającym nas świecie.

Tworząc dynamiczne środowisko edukacyjne, wspieramy Was w dążeniu do samorozwoju oraz rozwijania umiejętności, które przyczynią się do jeszcze bardziej efektywnego działania Waszego Koła Gospodyń Wiejskich. Nasza **oferta jest skrojona tak**, aby była doskonałym uzupełnieniem Waszych działań społecznych i edukacyjnych.

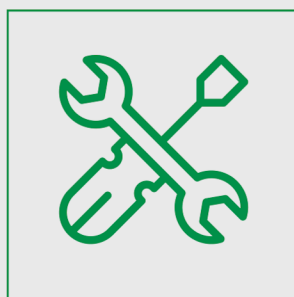
Dołączając do nas, możecie być pewni, że dajemy Wam narzędzia, które wzmocnią Waszą rolę liderów oraz przyczynią się do dalszego sukcesu Waszego Koła Gospodyń Wiejskich. Zapraszamy Was do wspólnej podróży w odkrywaniu nowych możliwości, doskonaleniu umiejętności i tworzeniu jeszcze większego pozytywnego wpływu na Wasze otoczenie

Dostarczymy Wam

Wiedzę



Narzędzia



Umiejętności

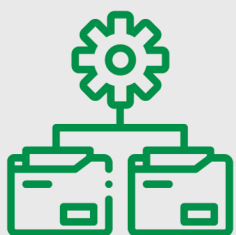


ŻEBY CHCIAŁO MI SIĘ CHCIEĆ !

Mamy ogromną przyjemność zaprosić Was na intensywne **szkolenie o motywacji i zarządzaniu celami**. Często marzenia i cele pozostają jedynie w naszej głowie, a my sami zastanawiamy się, dlaczego trudno jest je osiągnąć. W tym szkoleniu chcemy Wam dostarczyć narzędzi i strategii, które pomogą Wam przełamać te bariery i skutecznie realizować cele, zarówno te zawodowe, jak i osobiste. Połączymy teorię z praktyką, abyście mogli od razu wdrożyć zdobyte umiejętności w swoim codziennym życiu.

DLA KOGO?

Szkolenie jest dedykowane wszystkim osobom, które chcą skutecznie osiągać swoje cele i marzenia. Niezależnie od tego, czy jesteś pracownikiem, nastolatkiem, rodzicem, czy seniorem – te umiejętności przydadzą się w każdej dziedzinie życia. Nasze szkolenie jest idealne dla tych, którzy chcą podnieść swoją efektywność, zarządzać swoim czasem lepiej oraz przejść od zamierzania do działania.



Szkolenie jest także dostępne w formie warsztatu, który zawiera, analizę indywidualnych przypadków, ćwiczenia, materiały, pracę w grupach, itd. Warsztat jest tworzony pod zamówienie koła po konsultacji.

- **Rozumienia istoty celów:** Nauczysz się, dlaczego cele są kluczowe dla sukcesu, jak różnią się cele długoterminowe od krótkoterminowych oraz jak stawiać cele SMART.
- **Planowania celów:** Nauczysz się tworzyć skuteczne mapy drogowe, dzielić cele na etapy, identyfikować potencjalne przeszkody i opracowywać strategie ich pokonywania.
- **Motywacji i zaangażowania:** Opanujesz techniki podtrzymywania motywacji na długą metę, zarządzania nagrodami i konsekwencjami oraz radzenia sobie z utratą motywacji.
- **Efektywnego zarządzania czasem:** Nauczysz się priorytetowości zadania, planować efektywnie swój czas oraz eliminować marnowanie czasu.
- **Pracy zespołowej i współpracy:** Poznasz znaczenie współpracy w osiągnięciu celów, umiejętność komunikacji celów w zespole oraz strategie delegowania zadań.
- **Monitorowania postępów i adaptacji:** Nauczysz się systematycznego śledzenia postępów w realizacji celów oraz dostosowywania planów w odpowiedzi na zmiany.



**od 399zł za grupę
czas około 180 minut**

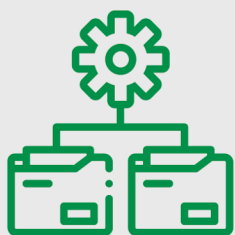
Zamów szkolenie tel. 512 411 068

ZWIĘKSZ SWOJA PEWNOŚĆ SIEBIE I SAMOAKCPETACJE

Często bagatelizujemy potęgę, jaką niesie ze sobą pewność siebie i zdolność do akceptacji samego siebie. **To fundament, na którym budujemy nasze marzenia i osiągamy sukcesy.** W tym szkoleniu pomożemy Wam odkryć własną wartość, przewycięzać ograniczające przekonania oraz efektywnie komunikować się z innymi. Będzie to wyjątkowa podróż ku samopoznaniu i rozwojowi, której efekty zobaczycie we wszystkich sferach życia."

DLA KOGO?

To szkolenie jest dedykowane każdemu, kto chce rozwijać swoją pewność siebie, poprawić relacje z innymi oraz osiągać większe sukcesy w różnych dziedzinach życia. Niezależnie od tego, czy jesteście liderami, nastolatkami, rodzicami czy osobami pragnącymi bardziej świadomie kierować własnym życiem, to szkolenie dostarczy Wam praktycznych narzędzi i wiedzy.



Szkolenie jest także dostępne w formie warsztatu, który zawiera, analizę indywidualnych przypadków, ćwiczenia, materiały, pracę w grupach, itd. Warsztat jest tworzony pod zamówienie koła po konsultacji.

- **Rozpoznawania i transformacji negatywnych przekonań** ograniczających Twoją pewność siebie.
- **Wykorzystywania pozytywnego myślenia** i afirmacji jako narzędzi wzmacniania wiary w siebie
- **Akceptacji swoich wad i niedoskonałości** oraz tworzenia zdrowego fundamentu samoakceptacji.
- **Komunikowania się asertywnie** i pewnie, wyrażania swoich potrzeb i granic.
- **Kreowania inspirujących celów** i planów działań, które wzmocnią Waszą pewność siebie na dłuższą metę.



**od 399 zł za grupę
czas około 180 minut**

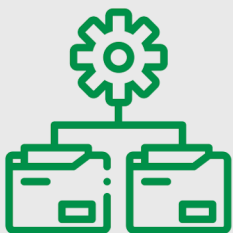
Zamów szkolenie tel. 512 411 068

DLACZEGO SIĘ KŁÓCIMY? - WIĘCEJ O KOMUNIKACJĘ

Celem szkolenia "Dlaczego się Kłócimy - więcej o Komunikacji" jest nie tylko podniesienie świadomości uczestników na temat istoty konfliktów i skomplikowanej natury komunikacji, ale przede wszystkim **dostarczenie praktycznych narzędzi i umiejętności** umożliwiających skuteczne radzenie sobie z sytuacjami konfliktowymi

DLA KOGO?

Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich, którzy chcą doskonalić swoje umiejętności komunikacyjne, zarówno w sferze zawodowej, jak i osobistej. Dzięki szkoleniu zrozumiesz dlaczego kłócisz się z mężem, żoną i dostaniesz praktyczne wskazówki jak zrobić, żeby twoje argumenty były decydujące.



Szkolenie jest także dostępne w formie warsztatu, który zawiera, analizę indywidualnych przypadków, ćwiczenia, materiały, pracę w grupach, itd. Warsztat jest tworzony pod zamówienie koła po konsultacji.

- **Rozpoznawanie Przyczyn Konfliktów** skoncentrujemy się na analizie głównych źródeł konfliktów, pomagając uczestnikom zrozumieć rolę emocji i różnic indywidualnych w nieporozumieniach
- **Techniki Rozwiązania Konfliktów** uczestnicy nauczą się praktycznych strategii rozwiązywania konfliktów, obejmujących negocjacje, kompromis i mediację.
- **Komunikacja w Zespole** skupimy się na budowaniu efektywnej komunikacji w zespole, rozwijając umiejętności konstruktywnego wyrażania opinii, zarządzania konfliktami i tworzenia pozytywnego klimatu komunikacyjnego.
- **Zarządzanie Emocjami w Komunikacji** uczestnicy opanują techniki radzenia sobie z emocjami, zarówno swoimi, jak i rozmówcy, oraz nauczą się tworzyć pozytywną atmosferę komunikacyjną.
- **Kreowania inspirujących celów** i planów działań, które wzmocnią Waszą pewność siebie na dłuższą metę.



**od 399 zł za grupę
czas 180 minut**

Zamów szkolenie tel. 512 411 068

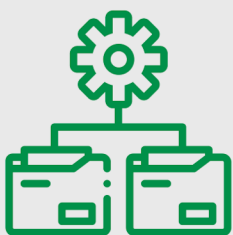


JAK ZROZUMIEĆ NASTOLATKA

Celem szkolenia jest dostarczenie uczestnikom wiedzy, umiejętności i narzędzi niezbędnych do zrozumienia specyfiki nastoletniego wieku, skutecznej komunikacji z młodzieżą oraz budowania zdrowych relacji z nastolatkami. Na co dzień w swoim gabinecie pracuje z nastolatkami, opracowałem **autorskie metody rozmowy i zrozumienia** co się dzieje w głowie nastolatka i się z wami podzielę tą wiedzą.

DLA KOGO?

Szkolenie skierowane jest do każdego kto ma ochotę lepiej zrozumieć świat nastolatków i skuteczniej komunikować się z nimi.



Szkolenie jest także dostępne w formie warsztatu, który zawiera, analizę indywidualnych przypadków, ćwiczenia, materiały, pracę w grupach, itd. Warsztat jest tworzony pod zamówienie koła po konsultacji.

- **Komunikacja z Nastolatkami** Nauka skutecznych technik komunikacyjnych dostosowanych do potrzeb i preferencji młodzieży. Zrozumienie języka gestów, mowy ciała i słownictwa charakterystycznego dla nastolatków.
- **Rozumienie Problemów Nastolatków** Analiza typowych wyzwań i problemów, z jakimi borykają się nastolatki. Praktyczne narzędzia wspierania młodzieży w radzeniu sobie z trudnościami.
- **Budowanie Zdrowych Relacji z Nastolatkami** Techniki budowania zaufania i szacunku w relacji z młodzieżą. Rozwijanie umiejętności słuchania i empatii w kontekście relacji z nastolatkami.



od 399 zł za grupę
czas 180 minut

Zamów szkolenie tel. 512 411 068



KONTAKT

Zapraszamy do kontaktu odpowiemy na każde pytanie. Informujemy, że oferta dotyczy województw Pomorskiego i Zachodniopomorskiego.

Telefon

512 411 068

E-Mail

kontakt@mojaarena.pl

Organizator

www.mojaarena.pl

www.szkolniakgw.pl
