

Oferta warsztatów rozwojowych i coachingu Fabryki i3 (idee, innowacje, inwestycje)

1. Biorę rozwój w swoje ręce

Rozmowa o rozwoju i przyszłości zawodowej oraz osobistej.

Warsztat prowadzony w konwencji “coachingu grupowego”, umożliwiającej samodzielne planowanie i dzielenie się wnioskami oraz wzajemną inspirację.

Zakres tematyczny:

1. Mój długoterminowy horyzont czasowy

- Gdzie chcę być za 5, 10, 15 lat?
- Gdzie zawodowo i gdzie prywatnie.

2. Gdzie jestem teraz i jakie ścieżki prowadzą do mojego celu?

- Kryteria wyboru ścieżki.
- Meandry są ok.

3. Moja strefa komfortu.

- Na ile i w jakim tempie chce z niech wychodzić?

4. Umiem / mogę / chcę

- Odkrywanie dodatkowych możliwości.

5. Którą ścieżkę wybrać i jakie kolejne kroki stawiać?

- Życiowy eko-SMART (czyli cel „ekologiczny”).

6. Identyfikacja potencjalnych przeciwności

- Kto / co może mi przeszkadzać?
- Jak sobie z tym poradzić?

7. CV na współczesne czasy

- Inne spojrzenie na swoje doświadczenia i kompetencje zawodowe.

2. Zarządzanie energią i unikanie wypalenia zawodowego

O co zadbać by przez długi czas cieszyć się dobrą formą?

Interaktywny wykład z elementami warsztatowymi. Możliwość przygotowania indywidualnego planu budowania lub doskonalenia równowagi we własnym życiu.

Zakres tematyczny:

1. Równowaga czyli co?

- „Work-life balance” czy po prostu „Life balance” – ważne pojęcia.
- Kluczowe elementy równowagi.
- Mity dotyczące budowania równowagi.

2. Jest OK? czyli jak?

- Na czym polega równowaga w życiu?
 - W sferze ciała
 - W sferze umysłu
 - W sferze serca
- Jak to wszystko łączyć „z głową”?
- I jak z możliwościami życiowymi?

3. Sygnały ostrzegawcze.

- Na co zwrócić uwagę?
- Co się może wydarzyć jeśli o to nie zadamy?

4. Dobra zmiana czyli...co?

- Projektuj swoje życie.
- Rewolucja czy ewolucja?
 - „Transforming tomorrow”... na własną własną skalę i możliwości
 - Istotne drobiazgi
- Pułapki i ich unikanie.
- Zrównoważone dochodzenie do równowagi 😊



Powyższe warsztaty są realizowane przez Agnieszkę M. Staroń – coacha (certyfikat ICC), mentora (absolwentka Akademii Mentora MSM), trenera, mediatora, facylitatora i konsultanta z praktycznym doświadczeniem w biznesie.

Spółdzielca w Fabryce i3 (www.fi3.pl)

Właścicielka firmy MAGA Consulting (www.maga-consulting.pl)

Autorka bloga Przyjazny Coaching (www.PrzyjaznyCoaching.pl)

3. Jak zachować pewność siebie w niespodziewanych sytuacjach i rolach?

1. Wstęp do improwizacji - rozgrzewki improwizacyjne mające na celu uruchomienie kreatywności i spontaniczności uczestników. Uczestnicy zmieniają swój zwykły stan poprzez przerysowywanie zachowań fizycznych i emocjonalnych, użycie narzędzi jakimi jest ciało i umysł w sposób mniej oczywisty, inny niż w życiu w powtarzalnych rutynowych sytuacjach.
2. Zasady stosowane w improwizacji – zgoda, rozwijanie pomysłu, zmiana emocji, gotowość na błędy. Omówienie i sprawdzenie tych zasad w ćwiczeniach.
3. Ćwiczenia umożliwiające spojrzenie na daną sytuację z różnych perspektyw, szybkie zmiany nastawienia, argumentacji, etc.
4. Sytuacje/scenki z życia zawodowego, które uczestnicy chcieliby przećwiczyć. Awans, nowa firma, nowy zespół projektowy, wracam do pracy po długiej przerwie, nowy właściciel, itd

Powyższe warsztaty są realizowane przez Annę Ładę i aktorów Teatru Improwizacji „Bez Klepki”

Bez Klepki – to warszawski teatr improwizowany działający od 2012 roku.

„Teatr Improwizowany” – co to znaczy? Wychodzimy na scenę, bierzemy od publiczności inspirację - to może być słowo, zdanie, cytaty, opowiedziana krótka historia - i zaczynamy spektakl, który w całości tworzony jest na oczach widzów, bez



wcześniejszego przygotowania, ustalania czegokolwiek lub reżyserii. Wszystko dzieje się „tu i teraz” i jest w 100% improwizowane. BezKlepki występuje min. w Klubie Komediovym, w klubowiarniach Resort, Jaś i Małgosia, Państwomiasto w Warszawie.

4. Nie tylko zysk. Motywacja i profile inwestorów.

1. Wprowadzenie, nie tylko zysk i nie sam zysk motywuje. Największe ryzyka są w obszarze nieświadomych czynników motywacyjnych. Jeśli znamy swoją motywację, wówczas możemy i umiemy reagować na ryzyka. Jeśli nie znamy, wszystko staje się ryzykiem.
2. Przedstawienie kluczowych motywatorów, jako czynników motywujących bądź demotyujących w konkretnych wariantach inwestycyjnych. Co w istocie kupuję sobie inwestując?
3. Określenie indywidualnych motywatorów uczestników warsztatu i ich siły.
4. Indywidualna analiza SWOT uczestnika, jako inwestor, ze szczególnym uwzględnieniem ryzyk
5. Trzy propozycje inwestycyjne, różne modele inwestowania w start-up, analiza jak spełniają oczekiwania inwestorów – uświadomione i nieświadomione, pitching na podsumowanie
6. Podsumowanie

5. Mój pierwszy startup. Dlaczego?

1. Wizja właściciela. Gdzie chcę być za 3-5 lat. Po co to robię?
2. Jakie wartości kierują mną dziś?
3. Jakie wartości chcę wdrożyć dzięki swojemu biznesowi?
4. Co chcę osiągnąć (pieniądze, wzrost, udowodnić coś, sprzedaż biznesu, naprawić świat, dać lepszą jakość w danym obszarze, lepszy produkt, wypełnić niszę) ?
5. SWOT właściciela / biznes ownera (mocne i słabe strony jego osobowości, szanse i zagrożenia => elementy do wzmocnienia, aby uniknąć ryzyka wpadki)
6. Ścieżka dojścia do realizacji celu



Powyższe warsztaty prowadzi Tomasz Lajfert, absolwent Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Jest managerem z wieloletnim doświadczeniu w zarządzaniu projektami o różnym profilu i wielkości. W ostatnich latach związany ze środowiskiem start-up'ów w Polsce. Inwestował oraz wspierał operacyjnie kilkanaście podmiotów na wczesnym etapie rozwoju. Członek Spółdzielni Fabryka i3 www.fi3.pl

Jest uprawniony do samodzielnego stosowania narzędzia Reiss Motivation Profile: profilowania motywacyjnego, przeprowadzania warsztatów i szkoleń. Certyfikowany RMP Master tejże metody.

Informacje organizacyjne:

Czas trwania zajęć: ok. 4 godziny

Udział w warsztacie: 300 zł + 23% VAT / osoba (faktura)

Udział w warsztacie + dwie indywidualne sesje konsultacyjne (każda sesja min. 1,5 godziny + kontakt mejlowy): 1300 zł + 23% VAT/ osoba.

Na sesje konsultacyjne można zapisać się również po warsztacie (w ciągu 3 dni).

Jednak dla osób, które zdecydują się od razu na warsztat i sesje jest 100 zł rabatu.

Sesje konsultacyjne dotyczą **Agnieszki M. Staroń i Tomasza Lajferta**

Kontakt: info@fi3.pl www.fi3.pl