

HEINZE

Marta Heinze – Okońska

zaprasza na kolejną edycję warsztatów rozwojowych prowadzonych za pomocą metody ustawień systemowych i technik coachingowych:

**ROZWÓJ, PRACA, FINANSE, KLIENCI, DOBROBYT,
PROCESY TWÓRCZE, MOTYWACJA, RELACJE**

25.04.2026

miejsce: ul. Jemiołowa 32/13, Wrocław

I dzień g. 9.30 – 19.00 (30)

AGENDA ZAJĘĆ

1. w indywidualnych wypowiedziach poznamy swoje postępy i efekty ostatnich ustawień, spróbujemy opisać swoje motywy przewodnie dotyczące udziału w tych warsztatach i do wspólnej pracy w podgrupach
2. tematy ustawień – próba sprecyzowania własnego tematu
3. krótkie wyjaśnienia niezrozumiałych kwestii (szczególnie dla osób, które uczestniczą pierwszy raz)
4. medytacja prowadzona (skan ciała)

5. omówienie samopoczucia po pierwszym dniu

Czym są te warsztaty?

Warsztaty rozwojowe, które proponuję, oparte są na modelu ustawień systemowych. Twórcą tej metody jest Bert Hellinger. Ustawienia umożliwiają diagnozę systemowych **przyczyn zakłóceń i trudności**. Wprowadzają trwałe zmiany w organizacji, firmie lub działalności oraz wspomagają rozwój osobisty, procesy twórcze, relacje społeczne i rodzinne, a także wspierają toczące się procesy terapeutyczne w każdym innym podejściu.

Ustawienia:

- są skutecznym środkiem do diagnozowania problemu
- pozwalają ustalić proces wprowadzania zmian
- umożliwiają testowanie różnych alternatyw (co będzie korzystniejsze w danej sytuacji)

Ustawienia można stosować w każdym obszarze: **osobistym i zawodowym a także zdrowotnym**.

Ich zaletą jest:

- umiejętność **szybkiego i skutecznego** zobaczenia i **wyjaśnienia podłoża** i **ukrytej dynamiki relacji** zachodzących w rodzinach i organizacjach, które są podstawą do zmian i osiągnięcia sukcesu.
- umożliwiają **skuteczniejszą pracę, podejmowanie trafnych decyzji i efektywną współpracę** w zespole a także poprawiają relacje w rodzinach.
- w **bardzo krótkim czasie pozwalają osiągnąć maksymalny przyrost wiedzy** i **wskazać konkretne alternatywy działania**. W porównaniu z innymi metodami ustawienia systemowe oszczędzają czas i pieniądze.

Jak to działa?

Do praktycznej pracy z ustawieniami wystarczą krótkie i precyzyjnie sformułowane życzenia klienta. Następnie przekazujemy tę prośbę osobom, które oddają się do dyspozycji w roli reprezentanta odpowiedzialnego za rolę w danym ustawieniu. Jest to rodzaj symulacji. Proces podobny do psychodramy.

Gdy bez zamiarów – termin fachowy brzmi „fenomenologicznie” - spoglądamy na ustawione osoby, nagle ogarnia je poruszenie, które prowadzi w konsekwencji do zasadniczych zmian w symulacji i prowadzi nas w kierunku rozwiązania. Mogą pojawić się słowa, odczucia, które reprezentanci wypowiadają.

Metoda ustawień systemowych ma charakter praktyczny. Pracujemy w grupie.

W zajęciach można brać udział jako:

- **osoba ustawiająca** - pracująca z własnym tematem (lista przykładowych tematów poniżej)
- **reprezentant w roli** - osoba biorąca udział w ustawieniu innych osób
- **aktywny uczestnik** - mini-ustawień i prac w podgrupach

Zakres tematyczny warsztatów:

Podczas warsztatów będziemy pracować nad tematem, który jest dla Ciebie ważny. Wybierasz temat z jakim trudno Ci jest się uporać

lub żadne inne metody nie działają a problem się powtarza.

Oto kilka przykładów:

1. Diagnozowanie i rozwiązywanie problemów:

w biznesie:

- a. Struktura organizacji i zaburzenia w jej realizacji
- b. Relacje z Klientami, bariery w komunikacji, poszukiwanie przyczyn zakłóceń
- c. Ukierunkowanie rozwoju pracy zawodowej
- d. Nowa droga zawodowa lub brak motywacji (w tym np.: wypalenie zawodowe, pracobolizm)
- e. Nowe pomysły, procesy twórcze
- f. Sprawy majątkowe

w życiu osobistym:

- a. relacje – trudności społeczne, brak akceptacji w środowisku, wykluczenie, poczucie niedopasowania, kwestie rodzinne
- b. brak związku – trudności, rodzaj „niewygody” w relacji, doświadczanie złości, wybuchów, oceny
- c. sprawy zdrowotne – wszelkie bóle niewyjaśnionego pochodzenia, choroby (wszystkie), lęki, blokady
- d. kwestie motywacji i rozwoju
- e. depresja, smutek, przygnębienie, melancholia
- f. różne tęsknoty i brak spełnienia życiowego

Jeśli trudno Państwu określić temat ustawień, zapraszam do kontaktu telefonicznego lub mailowego w celu omówienia.

Dla kogo przeznaczone są warsztaty?

- dla wszystkich osób, dla których **ważny jest rozwój osobisty** w każdym obszarze i wymiarze
- dla których ważne są **sprawy rodowe**
- dla osób chcących **poprawić swoje relacje, samopoczucie, zdrowie psychiczne**
- dla rodzin w kryzysie
- dla wszystkich tych, którzy odczuwają pustkę, smutek i niewystarczającą radość z życia
- dla wszystkich osób **aktywnych zawodowo** niezależnie od pełnionej funkcji, formy zatrudnienia i stażu pracy a także osób **chcących założyć własną działalność** w każdej formie
- a także dla osób, które z różnych powodów **utraciły motywację** i miłość do pracy, np.: z powodu utraconego zmęczenia czy wypalenia zawodowego i/lub niedostatecznego wynagrodzenia za swoją pracę i chciałyby z tym pracować w sesji grupowej

Koszt:

- udział w warsztatach jako osoba ustawiająca własny temat – **500 zł**
- [pozostają do dyspozycji w szczegółowych indywidualnych kwestiach](#)

Warunki uczestnictwa i rezerwacji miejsca:

Zgłoszenia uczestnictwa można przesłać:

- mailowo: gabinet@heinze-okonska.pl
- sms'em: 601 95 48 96
- za pośrednictwem strony www.heinze-okonska.pl, zakładka "kontakt"

Warunkiem uczestnictwa jest przesłanie na konto: **95 1160 2202 0000 0001 1161 9516** - wpłaty **w formie zadatku do dnia 02.04.2026 poniższej kwoty**

- osoba ustawiająca własny temat – 300 zł
- pozostała płatność gotówką na miejscu / można zapłacić całość przelewem

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc (do 6/7 osób) o udziale decyduje kolejność zgłoszeń.

Warunki rezygnacji:

Zwrot całej wpłaconej kwoty może nastąpić tylko wtedy, gdy warsztaty się nie odbędą z przyczyn organizatora

Zgoda na przetwarzanie danych osobowych:

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych w związku z realizacją zgłoszenia. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do przetworzenia zapytania. Zostałem /am poinformowany /a, że przysługuje mi prawo dostępu do swoich danych, możliwości ich poprawiania, żądania zaprzestania ich przetwarzania.

Jeśli chcą Państwo przeczytać więcej na temat ustawień systemowych zapraszam na moją stronę internetową: www.heinze-okonska.pl / zakładka "Zajęcia i warsztaty wyjazdowe"