

HEINZE

Marta Heinze – Okońska (Prowadzenie)
i Beata Łapaj (Organizator)

zapraszają na kolejną edycję warsztatów rozwojowych prowadzonych za pomocą metody ustawień systemowych:

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

VIII EDYCJA

31.01.26 / godz. 10.00 – 19.00, miejsce : **Goleniów – sala Hani na Basenach**
01.02.26 / godz. 10.00 – 18.30

/ ze względu na dynamikę procesu godziny zakończenia mogą ulec zmianie – poproszę o Waszą elastyczność /

Agenda :

1. Runda – DZIEŃ I

a/. **POZNAJEMY SIĘ** - w indywidualnych wypowiedziach poznamy swoje dotychczasowe postępy i efekty własnych terapii lub warsztatów rozwojowych i spróbujemy opisać swoje motywy przewodnie dotyczące udziału w tych warsztatach oraz do wspólnej pracy w podgrupach

b/. tematy ustawień – próba sprecyzowania własnego tematu

1. Ćwiczenie 1 (praca w trójkach)

- cel / blokada / podmiot

- w zależności od dynamiki procesu grupowego

A. Ustawienia – prace własne (max 5)

PRZERWA ok. g.14 – ok. 45 minut na spacer, zamówienie posiłku, przewietrzenie się, zrelaksowanie

B. Ustawienia – prace własne (max 5)

1. Runda – DZIEŃ II

b/. omówienie samopoczucia po I dniu / refleksje / obserwacje

1. Ćwiczenie 2 (jeśli wystarczy nam czasu zrobimy **jedno ćwiczenie z poniższych dla chętnych osób**)

- praca na skali czasu (relacja z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością)

- praca z duszą, ciałem, umysłem (praca w czwórkach)

- medytacja z obrazem Rodziców: „W poszukiwaniu zasobów”

PRZERWA/y pomiędzy pracami ok. 10 15 minut

A. Ustawienia – ciąg dalszy

OPIS MERYTORYCZNY

Czym są te warsztaty?

- Głównym naszym zadaniem podczas tych warsztatów będzie zidentyfikowanie różnicy pomiędzy świadomymi motywacjami a nieświadomą prawdą skrywaną poza racjonalnym myśleniem.
- Będziemy powoli demontować nasze mechanizmy obronne, zasłony i utknięcia, aby otworzyć się na zobaczenie i odkrycie nieświadomej treści.

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, pracoholizm)
- e. Nowe pomysły, procesy twórcze
- f. Sprawy majątkowe

w życiu osobistym:

- a. relacje – trudności społeczne, brak akceptacji w środowisku, wykluczenie, poczucie niedopasowania
- b. brak związku – trudności, rodzaj „niewygody” w relacji, doświadczanie złości, wybuchów, oceny
- c. sprawy zdrowotne – wszelkie bóle niewyjaśnionego pochodzenia, choroby , migreny i bezsenność
- d. kwestie motywacji i rozwoju
- e. depresja, smutek, przygnębienie, melancholia

f. różne tęsknoty i brak spełnienia życiowego, lęki, blokady

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 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 utrwalonego 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 – **850 zł**
- **udział w warsztatach jako osoba obserwująca (tzw aktywny obserwator, reprezentant w roli) - 500 zł**
- + udział w kosztach sali podzielony pomiędzy Uczestników (płatność bezpośrednio Beacie : **50 zł**)

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** - w formie zadatku do:

- osoba ustawiająca własny temat – **450 zł** / - obserwator – **300 zł (do 5.01.26)**
- pozostała płatność – odpowiednio: **400 / 200 zł** gotówką na miejscu / **można także zapłacić pełną kwotę przelewem**

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc (do 10 ustawień) o udziale decyduje kolejność zgłoszeń.

Osoby, które potrzebują faktur proszone są o podanie danych a w przelewie nr NIP.

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"
