



TWÓRCZA ODPORNOŚĆ.
Wewnętrzna siła w świecie
zmian

Świadome
zarządzanie energią,
emocjami i sposobem
działania

5-dniowy program warsztatowy | 40 godzin zegarowych | forma stacjonarna | dla
pracowników, zespołów i kadry zarządzającej

Made with **GAMMA**

Zmiana to nowy standard

Nowe zadania, reorganizacje, presja czasu, wielozadaniowość i funkcjonowanie w warunkach niepewności wymagają dziś od pracownika nie tylko kompetencji zawodowych — ale przede wszystkim umiejętności **świadomego zarządzania własnymi zasobami**.

„Twórcza odporność w zmianie” to pięciodniowy program rozwojowy, którego osią jest rozwijanie zdolności do świadomego funkcjonowania w dynamicznym środowisku pracy. Program prowadzi uczestnika przez pięć etapów: **ZOBACZ → ZROZUM → WYREGULUJ → ZMIENĆ → DZIAŁAJ**. Do udziału nie jest potrzebne doświadczenie artystyczne.



Dla kogo jest ten program?

Program skierowany jest do osób i zespołów, które chcą rozwijać kompetencje adaptacji, samoregulacji i dobrostanu w dynamicznym środowisku pracy.



Pracownicy pod presją

Osoby funkcjonujące w środowisku częstych zmian, pracujące pod presją czasu i odpowiedzialności, doświadczające przeciążenia lub spadku energii.



Przedsiębiorcy i specjaliści

Osoby przygotowujące się do zmiany zawodowej lub chcące poprawić równowagę między życiem zawodowym i prywatnym.



Kadra zarządzająca i liderzy

Menedżerowie, liderzy i osoby odpowiedzialne za zespoły, które chcą rozwijać samoświadomość i jakość podejmowania decyzji.



Zespoły i organizacje

Zespoły potrzebujące niestandardowej formy rozwoju oraz organizacje chcące budować kompetencje adaptacji i dobrostanu pracowników.

📄 Program może być realizowany jako szkolenie otwarte lub jako dedykowany program zamknięty dla organizacji.

Cel programu

Celem programu jest rozwinięcie umiejętności **rozpoznawania własnych zasobów i ograniczeń**, świadomego zarządzania energią, regulowania reakcji emocjonalnych oraz elastycznego dostosowywania sposobu działania do zmieniających się warunków.

Doświadczenie twórcze służy jako narzędzie **autorefleksji, samoregulacji i rozwijania gotowości do zmiany**. Program prowadzi od samoobserwacji do praktycznego zastosowania poznanych sposobów działania w sytuacjach zawodowych.

Kluczowe kompetencje

- Rozpoznawanie własnych zasobów i sygnałów przeciążenia
- Świadome zarządzanie energią
- Regulowanie reakcji emocjonalnych
- Elastyczne dostosowywanie działania
- Gotowość do eksperymentowania i uczenia się

Model programu — 5 dni rozwoju

Każdy dzień to 8 godzin zegarowych wraz z przerwami. Program ma charakter warsztatowo-szkoleniowy i prowadzi uczestnika od samoobserwacji do konkretnego planu działania.

Dzień 1 — ZOBACZ

Energia i samoświadomość. Uczestnik rozpoznaje czynniki wpływające na poziom energii oraz identyfikuje własne zasoby i sygnały przeciążenia.

1

2

3

4

5

Dzień 2 — ZROZUM

Emocje i mechanizmy reakcji. Uczestnik rozumie zależność: bodziec → emocja → reakcja → działanie → konsekwencja i potrafi świadomie reagować.

Dzień 3 — WYREGULUJ

Energia, napięcie i równowaga. Uczestnik potrafi rozpoznać sytuację wymagającą regulacji i dobrać działania wspierające odzyskanie równowagi.

Dzień 4 — ZMIEN

Elastyczność i odporność na zmianę. Uczestnik doświadcza zmiany i potrafi zastosować bardziej elastyczne sposoby działania w warunkach niepewności.

Dzień 5 — DZIAŁAJ

Transfer do środowiska zawodowego. Uczestnik tworzy osobisty plan działania:
Moje sygnały → Zasoby → Reakcje →
Strategie → Działania.

Program szczegółowy — dni 1–3

1

ZOBACZ — Energia i samoświadomość

Pierwszy dzień służy zatrzymaniu i obserwacji własnego sposobu funkcjonowania. Uczestnik rozpoznaje czynniki wpływające na poziom energii, identyfikuje własne zasoby oraz sygnały przeciążenia. Doświadczenie twórcze staje się lustrem dla codziennych wzorców działania.

2

ZROZUM — Emocje i mechanizmy reakcji

Drugi dzień poświęcony jest zrozumieniu zależności: **bodziec → emocja → reakcja → działanie → konsekwencja**. Uczestnik rozpoznaje własne reakcje emocjonalne, ich wpływ na efektywność działania i potrafi wskazać sposoby świadomego reagowania w sytuacji napięcia.

3

WYREGULUJ — Energia, napięcie i równowaga

Trzeci dzień koncentruje się na praktycznych sposobach odzyskiwania równowagi i zarządzania własnymi zasobami. Uczestnik potrafi rozpoznać sytuację wymagającą regulacji oraz dobrać działania wspierające efektywne funkcjonowanie.



Program szczegółowy — dni 4–5

DZIEŃ 4

ZMIENIĆ — Elastyczność i odporność na zmianę

Czwarty dzień jest poświęcony zmianie. Nie tylko mówimy o zmianie — **uczestnik jej doświadcza**. Poprzez doświadczenie twórcze z nieznanym, z ograniczeniem i z eksperymentem, uczestnik rozpoznaje własne reakcje na zmianę i potrafi zastosować bardziej elastyczne sposoby działania w warunkach niepewności.

DZIEŃ 5

DZIAŁAJ — Transfer do środowiska zawodowego

Ostatni dzień odpowiada na najważniejsze pytanie: „**Co zrobię z tym doświadczeniem po powrocie do pracy?**”

Uczestnik pracuje z sekwencją: **Moje sygnały → Moje zasoby → Moje reakcje → Moje strategie → Moje działania**. Efektem jest osobisty plan działania przełożony na konkretne zachowania w środowisku zawodowym.

Techniki twórcze i metody pracy

Techniki twórcze

W trakcie pięciu dni uczestnicy pracują z różnorodnymi technikami i materiałami. Techniki są **środkiem do realizacji celów rozwojowych** — nie jest wymagane żadne przygotowanie artystyczne.

- Akwarela i akryl
- Farby enkaustyczne
- Masy strukturalne i faktura
- Praca z warstwą i różnymi formatami podłoża
- Narzędzia malarskie i eksperymentowanie z formą

Metody pracy

Program ma charakter **praktyczny i doświadczeniowy**. Łączy różne formy aktywności, które wspierają głębokie uczenie się i transfer do środowiska pracy.

- Miniwykład i ćwiczenia indywidualne
- Doświadczenie twórcze i autorefleksja
- Analiza doświadczeń i ćwiczenia sytuacyjne
- Praca indywidualna, grupowa i w plenerze
- Dyskusja moderowana i praca z ograniczeniem
- Transfer doświadczeń do środowiska zawodowego

Organizacja i wartość dla firmy

Parametry programu

- **Czas trwania:** 5 dni
- **Liczba godzin:** 40 godzin zegarowych
- **Organizacja:** 8 h dziennie z przerwami
- **Forma:** stacjonarna
- **Charakter:** warsztatowo-szkoleniowy
- **Grupa:** 8–20 osób
- **Materiały:** zapewnione
- **Walidacja:** test sytuacyjny online z automatycznym wynikiem

Co zyskuje organizacja?

Program wspiera organizację w rozwijaniu kluczowych kompetencji, które przekładają się na jakość funkcjonowania zespołów i odporność na zmiany.

- Adaptacja do zmian i elastyczność działania
- Świadome zarządzanie energią i samoregulacja
- Jakość podejmowania decyzji i samoświadomość
- Dobrostan, równowaga i odpowiedzialność za własne funkcjonowanie
- Gotowość do eksperymentowania i uczenia się

📄 Sprzedawana jest kompetencja świadomego funkcjonowania w zmianie — malowanie jest doświadczeniowym narzędziem, które pozwala tę kompetencję rozwijać.

Prowadząca — Monika Piecuch

Artystka wizualna, trenerka, coach ICC, certyfikowana nauczycielka Vedic Art oraz właścicielka La Soleil. Od ponad **20 lat łączy doświadczenie biznesowe, szkoleniowe, coachingowe i artystyczne**, tworząc autorskie programy rozwojowe.

Doświadczenie biznesowe

Zarządzanie, marketing, public relations — ponad 20 lat praktyki w środowisku korporacyjnym i szkoleniowym.

Coaching i rozwój

Certyfikowany coach ICC, trenerka prowadząca szkolenia, warsztaty i procesy rozwojowe dla organizacji.

Sztuka i kreatywność

Architektura wnętrz, malarstwo, rysunek oraz certyfikacja Vedic Art — sztuka jako narzędzie rozwoju.

Od 2003 roku rozwija instytucję szkoleniową, tworząc unikalne programy łączące rozwój osobisty z praktyką zawodową.

