



M A T R I K

Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania

<u>Miejsce:</u>	Bielsko-Biała – ul. 11 Listopada 10/5 (nad Rossmanem, piętro 2 domofon nr. 9)
<u>Termin:</u>	Wtorek, 31 maj 2016 r., w godzinach: 17:10 – 20:45 17:10 - 17:20 Cafe Matrik – networking, nawiązywanie kontaktów, pogaduchy przy kawie. 17:20 - 17:30 Info Matrik – informacje o bieżących aktywnościach Stowarzyszenia i klubów Trenerów. 17:30 - 20:30 Edu Matrik – warsztat (rozpoczynamy punktualnie). 20:30 - 20:45 – ewaluacja, podsumowanie zakończenie spotkania
<u>Koszt uczestnictwa:</u>	- 30 zł (pokrycie kosztów wynajęcia sali i cateringu), - Członkowie Stowarzyszenia Matrik w ramach składki członkowskiej
<u>Opis i zgłoszenia:</u>	http://competit.pl/w/1615/

Temat warsztatu na spotkaniu:

ELEMENTY RACJONALNEJ TERAPII ZACHOWANIA W PRACY TRENERA I COACHA

Opis i cele warsztatu:

Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ) to opracowany przez Maxie C. Maultsbyego zespół skutecznych technik poznawczych, pozwalających na większy i bardziej świadomy wpływ i kontrolę nad własnymi emocjami. Zaproponowany przez niego program opiera się na teoriach uczenia i neurofizjologii oraz skoncentrowany jest głównie na możliwości zmiany niezdrowego, ograniczającego sposobu myślenia.

RTZ wykorzystywany jest często w pomocy psychologicznej, ale także coraz szerzej stosowany w biznesie i coachingu przez osoby wspierające rozwój pracowników, grup i organizacji. Istotną rolę odgrywają w programie takie zagadnienia jak: zasady semantyki, zmiana nawyków poznawczo-emocjonalnych oraz zasady racjonalnego myślenia. Opanowując prosty schemat pracy z przekonaniami można poprawić swoje funkcjonowanie emocjonalne, co pozwala z większym spokojem radzić sobie w wielu, często związanych ze stresem, sytuacjach życiowych.

Mimo, że RTZ jest często wykorzystywany przez osoby zawodowo zajmujące się pomocą i wspieraniem innych, jest on także adresowany do wszystkich zainteresowanych nauczeniem się kontroli własnych emocji, samorozwojem i doskonaleniem siebie. Został tak skonstruowany, iż aby można było go z powodzeniem stosować, nie trzeba posiadać specjalistycznej wiedzy psychologicznej.

RTZ pomaga samodzielnie stawiać sobie zdrowe cele i je osiągać oraz uczy jak utrzymywać trwałość zmiany.

W trakcie warsztatów uczestnik:

- zdobędzie wiedzę dotyczącą wpływu przekonań na powstawanie emocji i reagowanie nimi adekwatnie do sytuacji
- pozna zasady zdrowej semantyki
- zdobędzie praktyczne umiejętności umożliwiające zastosowanie technik RTZ
- zdobędzie umiejętność rozpoznawania i zmiany swoich stanów emocjonalnych
- nauczy się jak w skuteczny sposób kontrolować stres i złość, oraz uświadomi sobie jak efektywniej komunikować się ze sobą i z innymi ludźmi
- zdobędzie umiejętność odróżniania pozytywnego myślenia od zdrowego myślenia oraz przekonań od faktów
- zdobędzie konkretne i praktyczne narzędzie, które będzie mógł wykorzystać w pracy zawodowej z innymi ludźmi i wzbogaci w ten sposób swój warsztat pracy

Osoba Prowadząca:

Tomasz Drożdż



Psycholog, trener, coach PCC (Professional Certified Coach ICF), coach ECPC (Erickson Certified Professional Coach), coach systemowo – psychodynamiczny P-R-O (Person – Role – Organization), psychoterapeuta poznawczo – behawioralny, specjalista psychoterapii uzależnień certyfikowany przez PARPA, mentor rozwoju osobistego. Absolwent Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz doktorant Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Trener Warsztatu Umiejętności Psychospołecznych rekomendowany i certyfikowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Międzynarodowy Trener Zarządzania w zakresie Treningu, Uczenia się i Rozwoju certyfikowany przez Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania MATRIK we współpracy z Thames Valley University w Londynie. Trener Racjonalnej Terapii Zachowania (RTZ) a także certyfikowany terapeuta Programu Simontona – Simonton Cancer Center.

Od ponad 12 lat prowadzi szkolenia z zakresu radzenia sobie ze stresem, kreatywności, współpracy w zespole, asertywności, analizy procesu grupowego, efektywnej komunikacji i autoprezentacji, psychologii reklamy, PR, motywacji do zmiany i zarządzania zmianą, zarządzania sobą w czasie, profilaktyki wypalenia zawodowego, radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych oraz zagrożenia życia, identyfikacji i zmiany niezdrowych przekonań oraz wyznaczania i osiągnięcia celów.

Zgłoś się: <http://competit.pl/zgloszenie/1615/> i opłać online

Prosimy o potwierdzenie udziału w spotkaniu do 30 maja 2016

☺ Zapraszamy serdecznie ☺

Jolanta Kućka-Fabia i Anna Radzik-Gaździak

Koordinator i Asystent

Podbeskidzkiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK

Pomyśl, kto jeszcze może być zainteresowany udziałem w tym spotkaniu.

Prześlij tym osobom to zaproszenie ;)

Zapraszamy do śledzenia [naszej strony na FB](#)