



ŚLĄSKI KLUB  
TRENERÓW ZARZĄDZANIA  
MATRIK

Termin:  
23 październik 2017

Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania Matrik

<u>Miejsce:</u>	Katowice, ul. Kotlarza 10B (siedziba Fundacji Podaruj Nadzieję)
<u>Termin:</u>	(poniedziałek), godz. 17:15 – 21:00 17:15 - 17:30 Cafe Matrik – pogaduchy przy kawie 17:30 – 17:40 Info Matrik – informację bieżące o naszych planach – dyskusja 17:40 – 20:50 Edu Matrik – warsztat (rozpoczynamy punktualnie) 20:50 – 21:00 Final Matrik – podsumowanie
<u>Koszt uczestnictwa:</u>	- 30 zł (pokrycie kosztów wynajęcia sali i cateringu), - Członkowie Stowarzyszenia Matrik bezpłatnie.
<u>Opis i zgłoszenia:</u>	<a href="http://competit.pl/w/1601/">http://competit.pl/w/1601/</a>

Temat spotkania:

Samoskuteczność. Jak ją w sobie rozwijać?

Samoskuteczność to wiara we własne zdolności i ocena własnych zasobów, które pozwalają na lepsze radzenie sobie z problemami. Dzięki samoskuteczności wyznaczamy sobie bardziej ambitne cele i nie poddajemy się w obliczu napotkanych niepowodzeń.

Warsztaty skierowane są do osób, dla których ważne jest uzyskanie poczucia wpływu na bieg swojego życia i pewności w radzeniu sobie z trudnościami.

**Celem warsztatów jest:**

1. Diagnoza obecnego poziomu poczucia samoskuteczności.
2. Zwiększenie świadomości w zakresie sposobów kształtowania poczucia samoskuteczności.
3. Nabycie umiejętności rozwijania w sobie samoskuteczności.

**Korzyścią z uczestnictwa w w/w warsztatach jest:**

- Samorozwój poprzez poprawę obrazu własnej osoby oraz poprzez świadomość własnej skuteczności.
- Zrozumienie roli, jaką odgrywa poczucie samoskuteczności w życiu człowieka oraz zdobycie motywacji do jej świadomego kształtowania.
- Odszukanie w sobie mocy do zmiany i działania w wybranych aspektach życia.

**Metody szkoleniowe:**

Warsztaty prowadzone są z wykorzystaniem aktywnych metod nauczania, m.in. aktywizujące ćwiczenia grupowe oraz indywidualna praca własna.

**PROWADZĄCA:** Izabela Zientek



Psycholog, trener umiejętności psychospołecznych z zamiłowania i wykształcenia. Ukończyła Uniwersytet Śląski i Szkołę Trenerów METRUM Szkolenia Coaching Doradztwo. Posiada doświadczenie w pracy z klientem indywidualnym oraz w pracy z grupą m.in. w zakresie odkrywania potencjału, planowania kariery zawodowej, kreatywności, komunikacji interpersonalnej, samoskuteczności oraz etykiety w biznesie. Od 2013 roku członek Stowarzyszenia Konsultantów i Trenerów Matrik.

Jest również autorem publikacji naukowych dotyczących środowiska przestrzennego pracy oraz samoskuteczności w karierze międzynarodowej. Przeczytaj więcej na: [www.izabelazientek.pl](http://www.izabelazientek.pl)  
<https://www.facebook.com/psycholog.trener/>  
W czasie wolnym tworzy: maluje obrazy oraz odnawia, stylizuje meble.

Prosimy o potwierdzenie udziału w spotkaniu do dnia 22-10-2017 do godziny 23:59

w systemie Competit <http://competit.pl/w/1601/>

Spotkanie przewidziane jest na **maksymalnie 20 osób**. Decyduje kolejność zgłoszeń!

☞ Zapraszamy serdecznie ☞

Grażyna Pławska - *Koordynator Śląskiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK*

Kontakt: 881 634 555

Karina Indryka – *Asystent Koordynatora Śląskiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK*

Kontakt: 604 056 500

lub na adres mail: [slaski@matrik.pl](mailto:slaski@matrik.pl)

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

**Prześlij tym osobom to zaproszenie :)**

Zapraszamy do śledzenia naszej strony na FB

**ŚLĄSKI**  
Klub Trenerów Zarządzania **MATRIK**

\*zasady uczestnictwa w Śląskim Klubie Trenerów Zarządzania MATRIK  
znajdziesz na: [www.slaski.matrik.pl](http://www.slaski.matrik.pl)

(12) 427 22 18 | [stowarzyszenie@matrik.pl](mailto:stowarzyszenie@matrik.pl) | [www.matrik.pl](http://www.matrik.pl)