



Łódzki Klub Trenerów Zarządzania
MATRIK
luty 2017

Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania MATRIK

Miejsce: Spółdzielnia Socjalna Varia, Łódź 90-558, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 71, sala konferencyjna II piętro

Termin: poniedziałek 13 lutego 2017 roku, godz. 18:00 – 21:00

Temat spotkania:

W stronę optymizmu - magiczna różdżka na zło tego świata, czy kuglarska sztuczka, dzięki której fałszujemy otaczającą nas rzeczywistość?

Poznanie jako klucz do siebie - analiza stylu wyjaśniania,

- Mechanizm powstawania przekonań - siła wypracowanego nawyku,
- Nauka optymistycznego (dojrzałego) stylu wyjaśniania, czyli tworzenie nowych bardziej, konstruktywnych nawyków myślowych – TPSKA w praktyce,
- Analiza strat i zysków – nie wszystko złoto co się świeci.

Podczas warsztatu będziemy mieli okazję przyjrzeć się swojemu stylowi wyjaśniania. Postaramy się znaleźć czynniki go kształtujące oraz przeanalizujemy białe i czarne strony optymistycznego i pesymistycznego stylu wyjaśniania.

Oczywiście poznamy również metody/ćwiczenia potrzebne do zmiany – jeśli uznamy, że taka zmiana to coś czego potrzebujemy.

Z czym wyjdiesz:

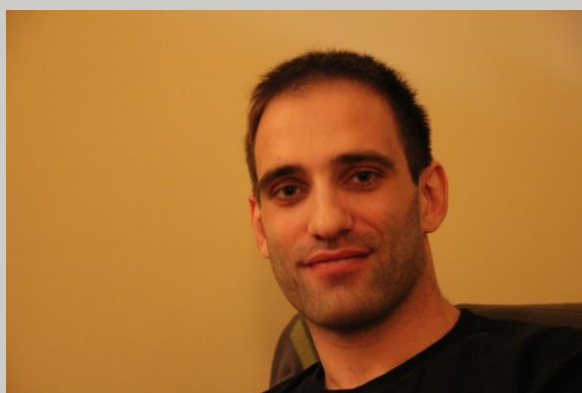
- analizą własnego stylu wyjaśniania,
- poznasz cienie i blaski optymizmu/pesymizmu,
- poznasz metody pomocne w wykształceniu elastycznego (dojrzałego) optymizmu,
- „odczarujemy” słowa „optymizm” i „pesymizm”.

Plan zajęć (ćwiczenia, dyskusja, burza mózgów)

- 1) Analiza stylu wyjaśniania uczestników w oparciu o Kwestionariusz Stylów Atrybucji (Attribution Style Questionnaire)
- 2) Zebranie i zapisanie przekonań uczestników na temat optymizmu-pesymizmu
- 3) TPS'owe puzzle
- 4) „Suchar z familiady”
- 5) „Zabawy z bronią” – droga kształtowania nawyku
- 6) Ćwiczenia praktyczne:
 - Kwestionowanie
 - Aktywacja
- 7) Dyskusja podsumowująca

Prowadzący:

Marcin Grąbkowski



Pedagog, trener umiejętności miękkich, z wykształcenia filolog, menadżer, konsultant, wolontariusz przedszkola integracyjnego, od 1998 roku pasjonat i nauczyciel sztuk walk (judo, aikido). Posiada 3-letnie doświadczenie pedagogiczne oraz 4-letnie doświadczenie sprzedażowe (przedstawiciel handlowy, sprzedawca, konsultant oświatowy). Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu psychologii pozytywnej: styl wyjaśniania, optymizm, szczęście, życie celowe, ale również z zakresu umiejętności zarządzania sobą w czasie.

zapraszam do kontaktu: tel. 517-841-434, www.new-you.org

Rejestracja odbywa się w formie elektronicznej <http://competit.pl/w/1602/> wystarczy wybrać opcję zgłosić się i dokonać przelewu, który jest jednocześnie potwierdzeniem udziału w spotkaniu (30 zł na pokrycie kosztów wynajęcia sali i cateringu). Ze względów formalnych bardzo prosimy o regulowanie płatności poprzez system Competit.

Informacja o spotkaniu ukazała się także na Facebooku:

<https://www.facebook.com/events/223168151423830/>

Serdecznie zapraszamy!

Joanna Jatczak

Koordynatorka Łódzkiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK

Joanna Ulowska

Asystentka koordynatora



ŁÓDZKI

Klub Trenerów Zarządzania MATRIK

*zasady uczestnictwa w Łódzkim Klubie Trenerów Zarządzania MATRIK
znajdziesz na: www.lodzki.matrik.pl

(12) 427 22 18 | stowarzyszenie@matrik.pl | www.matrik.pl

