

WARSZTATY TO EMPOWER!

PERSPEKTYWA PRZYSZŁOŚCI
- KOBIETA W ŻYCIU I W BIZNESIE

AGENDA
MODUŁ II
13-15 marca 2020

01

KOMUNIKACJA DOSKONAŁA TRENER: KATARZYNA CUKIERSKA

Powitanie, przedstawienie, zbadanie oczekiwań i kontrakt

10.00 – 11:30

1. Oficjalne powitanie uczestniczek
2. Przypomnienie...co o mnie pamiętasz?
3. Zbadanie oczekiwań, obaw i zasobów
4. Ustalenie kontraktu współpracy

Przerwa kawowa 30 min

Komunikacja to wielka sztuka porozumiewania się

12.00- 14.00

1. Wprowadzenie do komunikacji
2. Jak ja się komunikuję? W czym jestem mocna a nad czym muszę popracować?
3. Komunikat „JA”
4. Informacja zwrotna jako narzędzie
5. Style komunikacji społecznej...wiedzieć że różnymi się stylami komunikacji to jedno a drugie to wiedzieć jak komunikować się z różnymi stylami żeby tak po prostu się dogadać

Przerwa lunch 45 min

Trening asertywności jako ważny element komunikacji doskonałej.

14:45 – 16:00

Przerwa kawowa 15min

16:15 – 18:00

1. Style leaderskie, model przywództwa sytuacyjnego, style przywództwa na każdym z etapów rozwoju zespołu
2. Autodiagnoza – jakim ja jestem liderem?
W jakim stylu przewodzę? Czy jestem liderem, menagerem czy szefem? Jaki mam wpływ na zespół i jego pracę?

02

MARKA TO JA

TRENER: MARCIN ANDRZEJEWSKI

Powitanie, Marka To Ja - część merytoryczna

10.00 – 11:00

1. Wykład mentoringowy
2. Historia moja i historie inspirujących ludzi sukcesu, których miałem okazję poznać, jako motywacja do działania
3. Jasne i ciemne strony prowadzące do sukcesu - wstęp do części warsztatowej
4. Nieświadome korzystanie z własnej marki

Przerwa kawowa 15 min

Marka To Ja - część warsztatowa

11:15 – 14:00

1. Poznaj siebie
2. Znajdź swoje mocne strony i wartości, którymi kierujesz się w życiu
3. Weryfikacja Social Mediów, jako narzędzia mówiącego o tym, jak wzajemnie się postrzegamy

Przerwa lunch 45 min

14:45 – 16:00

4. Oczekiwania i rzeczywistość - jak chcemy być postrzegani, a jak jesteśmy postrzegani
5. Ćwiczenie z autoprezentacji - elevator pitch
6. Podsumowanie, czyli odkrywanie nowych mocnych stron

Przerwa kawowa 15 min

02

BUDOWANIE WIZERUNKU BIZNESOWEGO TRENER: JUSTYNA MORACZEWSKA

Budowanie wizerunku biznesowego

16:15 - 17:45

1. Budowanie autorytetu zawodowego w oparciu o profesjonalny wizerunek:

- pierwsze wrażenie
- znaczenie wizerunku w biznesie
- strój jako niewerbalny komunikat: definiujący, określający, szufladkujący
- elementy składające się na czytelny, spójny wizerunek

2. Świadome budowanie wizerunku biznesowego:

- zasady ubioru w różnych sytuacjach biznesowych
- atrybuty stroju w zależności od zajmowanego stanowiska
- adekwatność stroju do okoliczności / sytuacji

3. Styl jako element savoir vivre:

- międzynarodowy język dress code
- rozwinięcie podstawowych pojęć zasad dress code

4. Świadomość własnej sylwetki:

- zdefiniowanie typu sylwetki
- przewodnik po fasonach dopasowanych do typu sylwetki
- zasady zachowania proporcji / tajniki kroju i fasonów

5. Schemat tworzenia czytelnej szafy biznesowej:

- baza garderoby w biznesie
- rola dodatków definiujących zestawy
- podstawowe reguły komponowania zestawów

6. Psychologiczne i symboliczne znaczenie kolorów w biznesie:

- podstawa wiedzy o kolorystyce
- zasady łączenia kolorów
- kolor dopasowany do typu urody/karnacji

7. Zasady i reguły dotyczące makijażu oraz fryzury w biznesie:

- makijaż dzienny oraz okolicznościowy
- pielęgnacja włosów i podstawowe zasady tworzenia fryzur dziennych i wieczorowych
- dopasowanie makijażu i fryzury do stroju/ spójność wizerunku

03

AUTOPREZENTACJA, CZYLI JA = MOJA MARKA TRENER: KATARZYNA CUKIERSKA

Wprowadzenie a właściwie rozgrzewka przed autoprezentacjami

09:00 -12:15

1. Czego jeszcze o mnie nie wiesz...ćwiczenie wprowadzające do tematu autoprezentacji.
2. 10 zalet!
3. Ćwiczenie kreatywności słownej za pomocą Kota Ministra ☐
4. Zasady autoprezentacji – mini wykład
5. Reguła Pigmaliona

[Przerwa kawowa 15 min](#)

Dobre i złe praktyki celem inspiracji

12:30-15:30

1. Filmiki inspiracyjne i ostrzegawcze w celu znalezienia własnego pomysłu☐
2. Wnioski i refleksje, autoprezentacja doskonała...czyli jaka?
3. Wyznaczenie kierunku i w drogę – przygotowanie uczestniczek, indywidualne konsultacje
4. Kamera, akcja

[Przerwa indywidualnie do potrzeb](#)

Podsumowanie nabytej wiedzy i umiejętności podczas warsztatów

15:30 -17:00

1. Premiera! Oglądanie wyników nagrywania i informacja zwrotna wzmacniająca i rozwijająca
2. Rundka końcowa - refleksje
3. Oficjalne zakończenie, wręczenie dyplomów uczestnictwa

03

„Traktuj człowieka według tego, jakie sprawia
wrażenie, a uczynisz go gorszym.
Ale traktując go według tego, kim mógłby być,
naprawdę takim go uczynisz”.

Joham Wolfgang Goethe

CHCESZ STAĆ SIĘ JEDNĄ Z 20 OSÓB, KTÓRE WEZMĄ UDZIAŁ W WARSZTATACH?

NIE CZEKAJ I JUŻ DZIŚ ZAREZERWUJ BILET TELEFONICZNIE LUB MAILOWO

KATARZYNA CUKIERSKA – TEL. + 48 881 960 472
INSPIRACJAPIRO@GMAIL.COM

MONIKA LICHOTA – TEL. + 48 500 029 908
MONIKA@AKADEMIAKOBIET.PL