



FUNDACJA
FARO

Well Mind W PRACY

Programy szkoleniowe dla pracowników

www.fundacjafaro.org



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

Nie zmienimy kierunku wiatru,
ale możemy odpowiednio
ustawić żagle

- 03** KIM JESTEŚMY
- 04** KURS NA RÓWNOWAGĘ
- 06** POZYTYWNE ŻYCIE
- 08** BEZPIECZNY REJS
- 10** OFERTA DODATKOWA
- 11** CO O NAS MÓWIĄ
- 12** NASZE EKSPERTKI
- 13** KONTAKT

o Fundacji **KIM JESTEŚMY**

Fundacja Faro to organizacja, której przyświeca idea tworzenia bezpiecznego środowiska, nie tylko w obszarze fizycznym, ale i psychicznym oraz społecznym.

Zajmujemy się psychoterapią, poradnictwem psychologicznym, szkoleniami i profilaktyką zdrowia psychicznego.



Kurs na równowagę

Jak utrzymać mentalną siłę w pracy



Kurs na równowagę to szkolenie dla osób, które chcą:

- zrozumieć swój sposób reakcji na stres i wypracować nowe sposoby redukcji napięcia,
- poznać sposoby na znalezienie i utrzymanie balansu między życiem osobistym a zawodowym,
- zmienić swoje myślenie o stresie, aby lepiej go zrozumieć i wykorzystać jako zasób, a nie wroga.

Podczas zajęć uczestnicy zapoznają się z różnymi metodami, m.in. samoregulacja (Self-Reg), trening relaksacyjny, praktyka wdzięczności, ćwiczenia oddechowe, praca z ruchem i ciałem, by wypracować sobie własny wzór reagowania na objawy stresu.

Cel warsztatów:

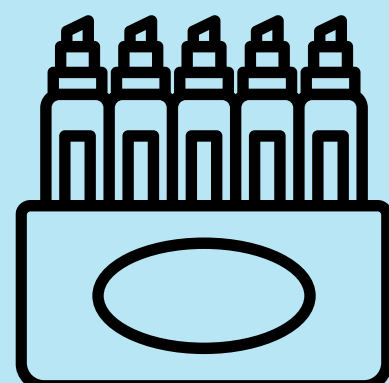
- poznanie mechanizmów wpływających na zdrowie psychiczne,
- poznanie i doświadczenie praktycznych metod radzenia sobie z napięciem, do wykorzystania „na gorąco” i „na zimno”,
- praca nad zwiększeniem odporności psychicznej poprzez zarządzanie sobą i otoczeniem (Self-Reg w praktyce)

Kurs na równowagę

Jak utrzymać mentalną siłę w pracy



8 godzin
praktycznych
warsztatów



elementy dramy
i facylitacji graficznej



materiały szkoleniowe
z podsumowaniem



karty pracy
do wielokrotnego
wykorzystania

Koszt szkolenia 7000 zł brutto dla grupy 20 osób

Pozytywne życie

Praktyczne podejście do dobrego samopoczucia



Pozytywne życie to szkolenie dla osób, które chcą nauczyć się:

- jak znaleźć szczęście,
- gdzie szukać optymizmu,
- jak dbać o siebie na co dzień.

Podczas zajęć uczestnicy zapoznają się z różnymi metodami, które pozwolą im czerpać radość na co dzień, dzięki czemu ich jakość życia oraz efektywność będą większe.

Cel warsztatów:

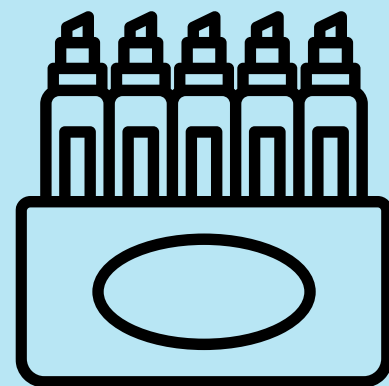
- poznanie filarów szczęścia i nauka wykorzystania ich na co dzień,
- wykorzystanie podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach w dostrzeganiu swoich zasobów,
- poznanie i doświadczenie praktycznych sposobów poprawiania sobie samopoczucia i wzmacniania poczucia własnej wartości

Pozytywne życie

Praktyczne podejście do dobrego
samopoczucia



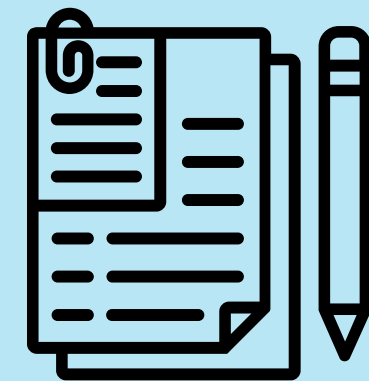
8 godzin
praktycznych
warsztatów



elementy dramy
i facylitacji graficznej



materiały szkoleniowe
z podsumowaniem



karty pracy
do wielokrotnego
wykorzystania

Koszt szkolenia 7000 zł brutto dla grupy 20 osób

Bezpieczny rejs

Ochrona przed wypaleniem w pracy



Bezpieczny rejs to szkolenie dla osób, które chcą:

- dowiedzieć się, jak radzić sobie z objawami stresu i wypalenia zawodowego,
- poznać praktyczne metody uwalniania napięcia fizycznego i psychicznego,
- wzmocnić swoją odporność psychiczną.

Podczas zajęć uczestnicy zapoznają się z różnymi metodami, m.in. samoregulacja (Self-Reg), trening relaksacyjny, praktyka wdzięczności, ćwiczenia oddechowe, praca z ruchem i ciałem, by wypracować sobie własny wzór reagowania na objawy stresu.

Cel warsztatów:

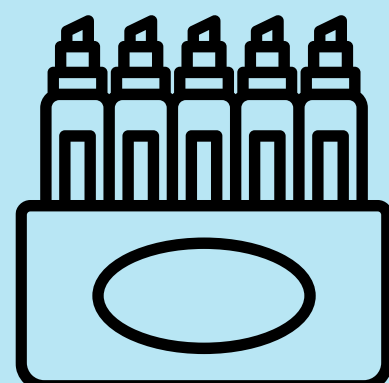
- poznanie mechanizmu działania stresu i wypalenia zawodowego oraz długotrwałego wpływu na zdrowie psychiczne,
- doświadczenie praktycznych metod radzenia sobie z napięciem,
- praca nad zwiększeniem odporności psychicznej na trudności i negatywne czynniki.

Bezpieczny rejs

Ochrona przed wypaleniem w pracy



8 godzin
praktycznych
warsztatów



elementy dramy
i facylitacji graficznej



materiały szkoleniowe
z podsumowaniem



karty pracy
do wielokrotnego
wykorzystania

Koszt szkolenia 7000 zł brutto dla grupy 20 osób

OFERTA DODATKOWA

SZKOLENIA *online*

Wszystkie szkolenia mogą być zorganizowane w formie online:

8 nagrań z dostępem na 6 miesięcy

Dla kogo?

- dla osób, które wolą indywidualną formę szkolenia
- dla pracowników, którzy lubią sami decydować o swoim czasie i uczyć się na swoich warunkach
- dla tych, którzy lubią mieć dostęp do wartościowych treści, do których mogą wracać w dowolnym momencie

Koszt dostępu do jednego szkolenia

7000 zł brutto

KONSULTACJE *psychologiczne*

Niektóre sytuacje mogą wymagać większego wsparcia:

5 indywidualnych spotkań z psychologiem

Dla kogo?

- dla osób, które cenią sobie poufność
- dla pracowników, którzy potrzebują indywidualnej rozmowy ze specjalistą
- dla tych, którzy cenią sobie swoje zdrowie i lubią mieć kontrolę nad swoim życiem

Koszt pakietu 5 spotkań z psychologiem

1200 zł brutto

CO O NAS MÓWIA



*praktyczna, konkretna,
merytoryczna wiedza
podana w efektywny,
sprzyjający
zapamiętywaniu sposób
- genialne!*



*perfekcyjne
przygotowanie,
elastyczność,
umiejętność kierowania
zespołem, przyjazna
atmosfera*



*odkryłam w sobie
tożsamość wychowawcy
na nowo i z energią,
o jaką siebie nie
podejrzewałam*



*zajęcia praktyczne,
nie tylko teoria,
możliwość
wypróbowania "na
sobie" różnych metod*



*wspaniałe aktywności,
świetna organizacja,
cudowny balans między
wiedzą i praktyką oraz
dbałość o szczegóły*



NASZE EKSPERTKI



**Katarzyna
Gromek-Kulasza**

Psycholożka, psychoterapeutka, trenerka, prezeska Fundacji Faro

Promotorka Self-Reg, trenerka kompetencji miękkich w zakresie m.in. komunikacji, radzenia sobie ze stresem, kompetencji wychowawczych.

Zajmuje się diagnozą, terapią dzieci i młodzieży, rodzin, wspomaganie nauczycieli. Ukończyła 4-letnie studia psychoterapii w Ośrodku Psychoterapii Systemowej w Krakowie, certyfikowanym przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Pracuje pod stałą superwizją.

Prowadzi młodzieżowe grupy rozwojowe, warsztaty dla rodziców i nauczycieli. Autorka poradników i materiałów z zakresu zdrowia psychicznego.

Psycholożka, trenerka, praktyczka myślenia wizualnego

Pracuje warsztatowo z dziećmi, nastolatkami i dorosłymi w obszarze, wzmacniania odporności psychicznej, kompetencji wychowawczych i psychospołecznych oraz myślenia wizualnego. W sektorze edukacji realizuje dwa rekomendowane programy profilaktyczne dla uczniów i nauczycieli. Jest współautorką publikacji z obszaru pracy z grupami i prowadzenia zajęć psychoedukacyjnych.

Wspiera indywidualnie młodzież i dorosłych jako psycholożka w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach. Swoją pracę w gabinecie i sali szkoleniowej ubarwia notatkami wizualnymi (działa jako @Kama obrazuje).

Stale szkoli się, pracuje pod superwizją.



**Kamila
Świstowska**

ZOSTAŃMY
w kontakcie



Katarzyna Gromek-Kulasza, prezeska Fundacji

kontakt@fundacjafaro.org

www.fundacjafaro.org

+48 722 145 689