



# Autentyczność buduje zdrowe relacje i efektywną współpracę

Zapraszam Cię do  
Pracowni Praktyki Autentyczności

Prowadzę warsztaty grupowe  
w metodzie nauki przez doświadczanie  
oraz sesje indywidualne

W tej prezentacji przedstawiam siebie, mój  
warsztat pracy i tematy, które będą aktualne  
w 2024 roku

# Z czym się mierzymy?

2024 i wszystko wskazuje na to, że kolejne lata również, to czas niestabilności i niepewności.

Badania pokazują, że ludzkie relacje i współpraca są w kryzysie wynikającym z pandemii, trwającej wojny w Ukrainie, pogarszającej się sytuacji ekonomicznej.

To co do tej pory nam pomagało i leczyło jest poddane poważnej próbie. Nasza naturalna potrzeba przynależności – funkcjonowania w grupach ulega nowej epidemii XXI – samotności.

Postępujemy się nieaktualnymi strategiami pracy z emocjami. Nie możemy ich już dłużej ignorować, potrzebujemy elastyczności emocjonalnej i budowania odwagi na wrażliwości.

Ludzki mózg nie zmienia się tak szybko jak złożoność współczesnego świata i technologii. Potrzebujemy uczyć się uważności, odnowy i regulowania dzięki zdrowym relacjom.

Brakuje nam czasu, sił i umiejętności do pielęgnowania i naprawiania relacji i współpracy. Postawmy relacje w centrum. One pozwalają na pracę z satysfakcją i dbają o zdrowie psychiczne.

Przestarzałe metody edukacyjne, tworzą przekonanie o pracy na deficytach oraz potrzebę udowadniania swojej wartości. Potrzebujemy pracy na silnych stronach i umiejętności docenienia.



# O mnie

Nazywam się Przemek Dziewitek.

Jestem trenerem, szkoleniowcem, facylitatorem.

Na moich warsztatach pracujemy poprzez doświadczanie i proces wynikający z relacji interpersonalnych. Oznacza to, że możesz skorzystać z pogłębionej pracy i nauki kompetencji społecznych i emocjonalnych.

Moje wykształcenie uniwersyteckie obejmuje: pedagogikę i socjologię, a rozwój zawodowy związany jest z wykształceniem trenerskim, coachingowym i liderskim.

Przez wiele lat pracowałem dla administracji i NGO, prowadząc jednocześnie stowarzyszenie oraz swoją firmę.

Ostatnie kilka lat pracowałem dla Grupy TROP.

Aktualnie, prowadząc swoją Pracownię, współtworzę Kolektyw trenerski XYZ.



Zobacz jak pracuję...

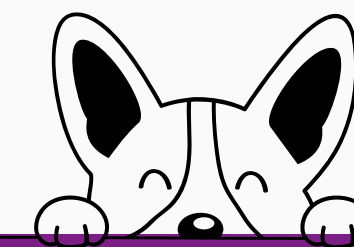
„Ale czy masz jakieś przykłady, osoby, które po twoich warsztatach rzeczywiście coś zmieniły?”

„Słucham podcastów, próbowałem też czytać Inteligencję Emocjonalną Golemana. Wszystko OK, ale nie potrafię tego wprowadzić w życie.”

„You can't teach old dogs new tricks. (Nie da się nauczyć starych psów, nowych sztuczek.)”

To niektóre wątpliwości, które słyszę. „Większość programów szkolenia opiera się na modelu akademickim, co jest wielkim nieporozumieniem, które kosztuje miliony straconych godzin i miliardy wyrzuconych w błoto dolarów.” A to już cytaty z wspomnianego Daniela Golemana, z którym bardzo się zgadzam.

Dlatego na moich warsztatach:



Tak, osoby po warsztatach zmieniają wiele. Dostają ode mnie narzędzia i wsparcie. To, kiedy i z jaką intensywnością będą wprowadzać zmiany zależy jednak od nich  
Na warsztacie AKTYWACJA,  
w codzienności INSTALACJA.

Doświadczamy nowych umiejętności. W ten sposób mózg uczy się najefektywniej. Słuchanie podcastów, czytanie artykułów jest OK, może rozpalić w Tobie ciekawość, ale to za mało.

A co z tymi psami?  
Cóż, ja, jako już dość stary pies, poznałem teorię fixed i growth mindset i z autopsji wiem jak bardzo przeszkadza przekonanie o niezmienności cech i umiejętności. Pokażę Ci też jak z tym pracować.

# Mikro warsztaty na początek

## ABC EMOCJI

Nadrabiamy to,  
czego nie było w  
szkole

## TRUD EMPATII

Kiedy empatia nas  
przytłacza

## SAMOAKCEPTACJA A SAMOOCENA

Dwie siły,  
które nami rządzą

## UWAŻNOŚĆ

Od czego zacząć  
i jak wytrwać

## AUDYT WARTOŚCI

Co jest ważne i jak to  
sprawdzać na co  
dzień

## VULNERABILITY

Wrażliwość to  
podstawa odwagi



Krótkie - 1,5-2h sesje poświęcone jednemu tematowi. Na żywo i online.

---

# Warsztaty dla organizacji



Wybrane tematy całodniowych i dwudniowych warsztatów poświęconych współpracy

---

- 01 Liderstwo rezonansowe** - jak liderzy wpływają na zespoły poprzez swoje kompetencje emocjonalne i społeczne i jak to wpływa na współpracę i zdolność uczenia się pracowników .
- 02 Praca na relacjach, praca nad relacjami** - co wpływa na to, że relacja zawodowa może być głębsza. Czyli taka, w której ufamy sobie, nie boimy się mówić o swoich emocjach, przyznawać się do niepewności czy błędów oraz potrafimy się doceniać i świętować sukcesy.
- 03 Facylitacja czyli ułatwianie** - co możemy zrobić, żeby spotkania i rozmowy indywidualne przebiegały w atmosferze bezpieczeństwa psychologicznego, kreatywności. Jak zadbać o jedną z najważniejszych rzeczy - poczucie sensu.

# Warsztaty rozwoju kompetencji



Wybrane tematy warsztatów dla organizacji i klientów indywidualnych

**01 Rezyliencja czyli elastyczność i odporność emocjonalna** – poznaj zdrowy sposób radzenia sobie z emocjami, w którym jest miejsce na uważność, akceptację i pracę z pozytywnością, która tak naprawdę jest realnością.

**02 Praca na mocnych stronach zamiast ciągłego zajmowania się deficytami** – większość z nas doskonale wie czego nie umie i w czym jest kiepska. Wiedza na temat tego jak uczy się mózg pozwala wyjść ze szkolnego paradygmatu. Bo silne strony, to nie to w czym jesteś dobry i dobra, ale to co daje Ci siłę.

**03 Zarządzanie własną energią i prewencja wypalenia** – uważność, świadomość własnego ciała i emocji to dobry początek do tego, żeby rozpocząć pracę nad odnawianiem swojej energii zapobiegając wypaleniu.

---

# Kurs - Na drodze do autentyczności

Autentyczność to znajomość siebie i działanie we własnym imieniu, na drodze do samorealizacji.

Zaczynasz akceptować siebie i uznawać swoje potrzeby. Stawiasz na to, co jest dla Ciebie ważne i zbierasz siły oraz odwagę do tego, żeby być uczciwym\_ą w stosunku do siebie.

Więcej o kursie przeczytasz [TUTAJ](#)

A na początek wypełnij [TEST](#)

Spotkanie na żywo 8h	Spotkanie online 4h	Spotkanie online 4h	Spotkanie na żywo 8h
autentyczności poczucie wartości samoświadomość uwaga	vulnerability akceptacja emocji rezyliencja pozytywność	wartości i spójność mocne strony motywacja	autentyczność z ciała empatia autentyczne relacje





# Referencje

## **Sergiusz Juraszek, R&D Manager for Process Industries Smart Manufacturing w ABB R&D**

*Przemek to wyjątkowy coach osobisty, który miał znaczący wpływ na nasz zespół inżynierów oprogramowania w 2023 roku. Poprzez swoje warsztaty skupiające się na budowaniu relacji i inteligencji emocjonalnej, dostarczył nieoczywistych wglądów i narzędzi, które znacznie poprawiły dynamikę naszego zespołu. Jego podejście jest nie tylko profesjonalne, ale również empatyczne, co sprawia, że skomplikowane koncepcje stają się dostępne, zrozumiałe i przydatne w naszym codziennym środowisku pracy. Wiedza Przemka o tym, jak ogarniać relacje międzyludzkie i emocjonalne wyzwania w pracy, zrobiła z nas bardziej zgrany, wyrozumiały i efektywny team. Jego wskazówki nie tylko poprawiły nasze profesjonalne interakcje, ale też zbudowały super wspierającą i pozytywną atmosferę w pracy. Gorąco polecamy Przemka każdemu zespołowi, który chce poprawić swoją komunikację, współpracę i odporność emocjonalną.*

Źródło: Polecenia w profilu LinkedIn

## **Katarzyna Doszczak-Fuławka, Dyrektor Centrum Kulturalno-Biblioteczne Gminy Bolków**

*Z Przemkiem Dziewitkiem miałam ogromną przyjemność współpracować podczas warsztatów dla mojego zespołu.*

*Dał się poznać jako osoba zaangażowana w swoją pracę i o ogromnym poczuciu odpowiedzialności.*

*Spotkanie poprzedził wywiadem, po którym doskonale odpowiedział na potrzeby zespołu. W jego pracy obserwowałam uważność na drugiego człowieka i zaopiekowanie podczas warsztatów. Gorąco polecam ...Przemek to przykład nowej, świeżej jakości!*

Źródło: Polecenia w profilu LinkedIn

## **Organizacje, dla których pracowałem:**

Arla Foods, ABB, AMGEN, mBank, Xelion, Ernst & Young, Vestas, Fuchs Oil Corporation, Warta, 7R, Prudential, GSBK, Gino Rossi, Platinum Wellness, Interseroh, Międzynarodowe Centrum Kultury, Izba Przemysłowo – Handlowa w Krakowie, Urząd Miasta Gdyni, Urząd Miasta Łodzi, Urząd Miasta Krakowa. Więcej informacji znajdziesz w [PORTFOLIO](#)

# Poznajmy się!



[praute.pl](http://praute.pl)



[przemek@praute.pl](mailto:przemek@praute.pl)



+48604585828



PRACOWNIA  
PRAKTYKI AUTENTYCZNOŚCI  
Przemek Dziewitek

