
Stowarzyszenie „Klub MBA Wrocław” serdecznie zaprasza
15.01.2015 (czwartek) o godz.18.00 do **Centrum Konferencyjnego WPP** ul. Fabryczna 10
na swoje otwarte spotkanie merytoryczne pt.:
„Wygraj ze stresem i rozwiń skrzydła jako Lider”

Tematy spotkania:

- **„Rozwiń skrzydła jako Lider”** – Marta Szeszko (Extended DISC Polska)

Ostatnio Często słyszymy o kryzysie przywództwa, niewystarczających kompetencjach i braku zaufania do liderów.

- Ale co to tak naprawdę znaczy być liderem?
- Jakie są kluczowe czynniki sukcesu przywódcy?
- Jakie oczekiwania stawia się dziś liderom?
- Czy istnieje „idealny” lider?
- Jak wykorzystać swój naturalny potencjał, by być efektywnym?
- Co z tym stresem w życiu lidera?

Na te pytania spróbujemy odpowiedzieć między innymi w kontekście Modelu Extended DISC, opisującego różnice w zachowaniu ludzi. Podczas prelekcji przedstawione zostaną wyniki badań, które wskazują na wysokie poczucie presji i stresu w Polsce w porównaniu do wyników w innych krajach.

- **“Wygraj ze stresem”** – zajęcia warsztatowe, prowadzący: Sebastian Szczepanowski, Agnieszka Maziarz-Lipka, Magdalena Pióro (trenerzy z firmy OPTA)
 - Czy stres to nasz wierny towarzysz zarówno w sferze osobistej jak i zawodowej?
 - Co nas stresuje i dlaczego tak się dzieje?
 - Czy i jak można zapobiegać stresowi?
 - Jak rozpoznać pierwsze syndromy wypalenia zawodowego i jak można mu zaradzić?

1

Na te i inne pytania, odpowiemy podczas naszego spotkania. Poznasz kilka prostych do zastosowania technik, pomagających lepiej zarządzać swoim stresem lub nawet całkowicie go eliminować. Będą to wybrane techniki relaksacyjne, możliwe do wykorzystania nawet w trakcie trzyminutowej przerwy w pracy. Pokażemy Ci także jak pracować z własnym umysłem, kierując nim tak, by stresowało nas jedynie to, co już naprawdę powinno nas nieco mobilizować i "napinać".

Agenda spotkania w Sali Miedzianej Centrum Konferencyjnego WPP:

17.30 – 18.00 rejestracja uczestników, rozmowy kularowe

18.00 – 19.00 „Rozwiń skrzydła jako Lider”, **Marta Szeszko (Extended DISC Polska)**

19.00 – 20.00 „Wygraj ze stresem”, część warsztatowa prowadzona przez trenerów **OPTA**

20.00 – loteria wizytówkowa

Wstęp na spotkanie jest bezpłatny. Liczba miejsc jest ograniczona.

Prosimy o potwierdzenie uczestnictwa do **12.01.2015r.** (poniedziałek) na adres podany w korespondencji mailowej.

Patroni wydarzenia



SYLWETKI PRELEGENTÓW I TRENERÓW



Marta Szeszko, Extended DISC Polska

Absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Ukończyła również studia w Katedrze Iberystyki, na Wydziale Neofilologii UW. Posiada certyfikat International Certified Coach (ICC).

Od sierpnia 2008 pracuje w Extended DISC Polska, gdzie odpowiada za kontakty z kluczowymi klientami, koordynuje projekty oraz prowadzi szkolenia certyfikacyjne.

Doświadczenie w dziedzinie HR zdobywała jako konsultant w firmie HRK SA oraz pracując w Departamencie Polityki Personalnej Polskiej Telefonii Cyfrowej – obecnie T-mobile.

Odpowiadała za szereg działań z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi, uczestniczyła w tworzeniu i wdrażaniu korporacyjnych programów rozwojowych. Brała udział w wielu projektach doradczych dla firm z różnych branż oraz realizowała projekty rekrutacyjne na różnych poziomach, w tym na stanowiska menedżerskie wyższego szczebla.



Agnieszka Maziarz – Lipka, Dobry Trener, Coach, OPTA

Posiada 20-letnie doświadczenie w byciu **Dobrym Trenerem** 😊

W szkoleniach, które osobiście przeprowadziła, **brała udział** – lekko licząc – **20 tysięcy osób**. Miała więc okazję wpłynąć bezpośrednio na rozwój umiejętności

związanych z komunikacją, zarządzaniem, sprzedażą, negocjacjami, całkiem pokaźnej grupy.

Na szkoleniach kładzie nacisk na narzędziowe podejście, czyli CO konkretnie uczestnicy powinni wiedzieć, potrafić, by zwiększać swoją skuteczność i mieć większą satysfakcję z podejmowanych działań.

Jest wykładowcą w Wyższej Szkole Bankowej we Wrocławiu (prowadzi zajęcia na studiach podyplomowych „Zarządzanie Zasobami Ludzkimi”, „Trener Biznesu”, „HR dla Profesjonalistów”, MBA).

Wykształcenie: psycholog (Uniwersytet Wrocławski), studia podyplomowe z zarządzania projektami (Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu), szkoła coachów The Art & Science of Coaching (Wszechnica Uniwersytetu Jagiellońskiego / Erickson College International).

Współpracowała m.in. z takimi firmami jak:

3M Viscoplast SA, Bank Zachodni WBK SA, Bibby Financial Services Polska Sp. z o.o., DeLaval Sp. z o.o., Diehl Controls Polska Sp. z o.o., Dolnośląski Urząd Wojewódzki we Wrocławiu, Electrolux Poland Sp. z o.o., Euro Bank S.A., Heesung Electronics Poland Sp. z o.o., Husqvarna Poland Sp. z o.o., IMPEL SA, KOELNER SA, KRUK S.A., Ministerstwo Finansów, Mirometr Sp. z o.o. (Diehl Metering Sp. z o.o.), Mondelez Europe Services GmbH (Sp. z o.o.) Oddział w Polsce, Narodowy Bank Polski SA, NEONET SA, Phoenix Contact Sp. z o.o., Santander Consumer Bank SA, Škoda Auto Polska SA, TETA SA, Sygma Bank Polska, VALEO Autosystemy Sp. z o.o. , VB Leasing Polska SA, WABCO Polska Sp. z o.o.



Sebastian Szczepanowski, Dobry Trener, OPTA

Trener biznesu od 9 lat, wykładowca w Wyższej Szkole Bankowej we Wrocławiu. Absolwent Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej.

W obszarze szkoleń biznesowych specjalizuje się głównie w warsztatach dotyczących nabywania i poszerzania kompetencji w obszarze komunikacji

interpersonalnej, negocjacji, radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym, pracy z emocjami, pracy z trudnym klientem oraz technik twórczego rozwiązywania problemów.

Współpracował m.in. z takimi firmami jak:

Alior Instytut Biznesu Sp. z o.o., Bank Zachodni WBK S.A., Diehl Controls Polska Sp. z o.o., Dolnośląski Urząd Wojewódzki we Wrocławiu, Ergon Poland Sp. z o.o., Fortum Power and Heat Polska Sp. z o.o., Husqvarna Poland Sp. z o.o., Mölnlycke Health Care, Nokia Siemens Networks Sp. z o.o., PZU S.A. Oddział w Szczecinie, Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu, spółki Grupy Koelner Rawplug, The Lorenz Bahlsen Snack-World Sp. z o.o., Tubądzin Management Group Sp. z o.o., WABCO Polska Sp. z o.o.



Magdalena Pióro, Dobry Trener, Coach, OPTA

Swoją przygodę jako trener rozpoczęła w jednej z największych firm zajmujących się obrotem wierzytelnościami w Polsce. Dzisiaj to doświadczenie pomaga jej lepiej zrozumieć potrzeby uczestników.

To za co cenią ją uczestnicy szkoleń, to wsparcie w konsekwentnym wykorzystywaniu konkretnych narzędzi – pomaga zrozumieć, dopasować, rozwijać je

we własnym zakresie. Motywuje nie tylko do pracy na szkoleniach, ale przede wszystkim do działań praktycznych, w codziennej pracy.

Wykształcenie: bohemistka (Uniwersytet Wrocławski), certyfikowany trener (Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu, Studia Podyplomowe „Trener biznesu”). Jest w trakcie certyfikacji ICF (International Coaching Federation), co pozwala jej wykorzystywać nie tylko metody trenerskie, ale także warsztat coacha.

Patroni wydarzenia

