



**11** ITF7

11-14.04.2018 ŁÓDŹ

---

► **FESTIWAL  
WARSZTATÓW  
PRO BONO**

---

VIII EDYCJA

[www.11muz.pl](http://www.11muz.pl)



# PROGRAM

11.04.2018



WARSZTATY: ŚWIADOME  
RODZICIELSTWO W PRAKTYCE

9:00 - 12:00

PROWADZI: ALEKSANDRA  
PETERMAN-SZLAGA



WARSZTATY: ŚWIADOMY ODDECH -  
ŚWIADOME ŻYCIE

PROWADZI: KAJA KOCHAŃSKA



WARSZTATY: RYSUNEK -  
ŚWIADOME NARZĘDZIE  
KOMUNIKACJI ORAZ  
BUDOWANIA RELACJI

12:30 - 15.30

PROWADZI: KAJA KOCHAŃSKA

# PROGRAM

11.04.2018

■ WARSZTATY: BĄDŹ PROAKTYWNY, WEŹ ŻYCIE W SVOJE RĘCE 12:30 - 15:30

PROWADZI: IZABELA SARNA

---

■ WARSZTATY: IMPROKONTAKT - 17:00 - 20:00  
PODSTAWY IMPROWIZACJI STOSOWANEJ

PROWADZI: JAKUB KRYSZTAŁ

■ WARSZTATY: TWOJA MARKA OSOBISTA.  
JAK BYĆ SPÓJNĄ I SKUTECZNĄ?

PROWADZI: EMILIA KOŁOWACIK

---

## SESJE COACHINGOWE

■ SESJE COACHINGOWE 9:00; 10:05; 11:10

COACH: IZABELA SARNA

■ COACHING WSPARCIA ZAWODOWEGO I 17:00; 18:15  
BUDOWANIA MARKI OSOBISTEJ

COACH: DAWID LASOCIŃSKI

# PROGRAM

12.04.2018

---

■ WARSZTATY: JAK BUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE W NEGOCJACJACH? **12:30 - 15:30**

PROWADZI: KAMILA JAKUBOWSKA

■ WARSZTATY: JAK CIĘ WIDZĄ, TAK CIĘ PISZĄ. JAK WZMOCNIĆ SWOJĄ PEWNOŚĆ SIEBIE?

PROWADZI: ALICJA KICIŃSKA

■ WARSZTATY: JAK ROZMAWIAĆ Z KLIENTEM BY OSIĄGNAĆ SUKCES

PROWADZI: ANNA FIGIEL

---

■ WARSZTATY: MARZYSZ O DOBREJ PRACY? **17:00 - 20:00**  
ZBUDUJ OSOBISTĄ MARKĘ ZAWODOWĄ!

PROWADZI: DAWID LASOCIŃSKI

# PROGRAM

12.04.2018

---

## SESJE COACHINGOWE

|                                                                |                                            |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ■ SPOTKAJ SIĘ Z DOŚWIADCZONYM<br>COACHEM - REALIZUJ SWOJE CELE | <b>15:00; 16:00</b><br><b>17:00; 18.00</b> |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|

COACH: BARBARA KĘDZIA

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| ■ INDYWIDUALNE SESJE COACHINGOWE | <b>17:00; 18.15</b> |
|----------------------------------|---------------------|

COACH: AGNIESZKA MATERA

# PROGRAM

13.04.2018

■ WARSZTATY: KOLORY MOCY. JAK DZIĘKI BARWOM MOŻEMY WZMACNIAĆ PRZEKAZ IDEI **9:00 - 12:00**

PROWADZI: WIKTORIA CZARNECKA,  
MARIA MUCHA

■ WARSZTATY: O ZNAJDYWANIU ROZWIĄZAŃ Z DESIGN THINKING & HCSR **9:00 - 11:30**

PROWADZI: DANUTA JACOŃ-  
CHMIELECKA

■ WARSZTATY: JAK SKUTECZNIE REALIZOWAĆ CELE. UNIKATOWA SESJA ROZWOJOWA Z HCSR **11:30 - 13:30**

PROWADZI: DANUTA JACOŃ-  
CHMIELECKA

---

■ WARSZTATY: NEGOCJACJE. KAMIENIE MIŁOWE W DRODZE DO POROZUMIENIA **12:30 - 15:30**

PROWADZI: KAMILA JAKUBOWSKA

---

# PROGRAM

13.10.2018

-  WARSZTATY: JAK ŻYĆ? JAK FUNKCJONOWAĆ? OD POTENCJAŁU DO REALIZACJI CELU **17:00 - 20:00**  
PROWADZI: ANDRZEJ WOROSZYŁO
  -  WARSZTATY: COACHING RADOŚCI, CZYLI O POWADZE ŚMIECHU **18:00 - 19:30**  
PROWADZI: JULITA ŚRÓDKOWSKA
- 

## SESJE COACHINGOWE

-  COACHING WSPARCIA ZAWODOWEGO I BUDOWANIA MARKI OSOBISTEJ **14:00; 15:15**  
COACH: DAWID LASOCIŃSKI
-  INDYWIDUALNE SESJE COACHINGOWE **17:00; 18:30**  
COACH: ALEKSANDRA SAPIECHOWSKA-KRAKOWIAK

# PROGRAM

14.04.2018



WARSZTATY: ROLA CZASU W RELACJACH  
TY I TWOJE DZIECKO **9:00 - 12:00**

PROWADZI: EWA MIKULKO

---



WARSZTATY: DRESS CODE- KREOWANIE  
WIZERUNKU BIZNESOWEGO **12:30 - 15:30**

PROWADZI: MARIUSZ BRIAŃSKI

---



WARSZTATY: PRZEMOC BEZ ŚLADÓW.  
ROZPOZNAJ SPRAWCĘ I PRZESTAŃ BYĆ  
OFIARĄ **16:00 - 19:00**

PROWADZI: ANNA STARZYŃSKA-BRZUSKA

# TRENERZY / COACHOWIE



## **BRIAŃSKI MARIUSZ**

dyplomowany coach, certyfikowany trener FRIS, trener rozwoju osobistego oraz rozwoju biznesu. Z uwagi na swoje biznesowe doświadczenie (wieloletni menadżer w dużych instytucjach finansowych, dyrektor regionalnego oddziału, jednego z kluczowych banków w Polsce. Pracowała z firmami korporacyjnymi oraz obszaru MŚP, od 11 lat prowadzi własną firmę. W ramach działań doradczych wspiera firmy w odnajdywaniu tych obszarów, które mogłyby funkcjonować sprawniej. A dzięki „wizjonerskiemu” (w metodologii FRIS) postrzeganiu świata, widzi to, czego czasami inni nie dostrzegają.



## **CZARNECKA WIKTORIA**

Certyfikowany trener. Specjalista ds. PR i Pedagog. Przekazuje wiedzę w zakresie komunikacji i rozwoju kreatywności w organizacjach. Od końca 2017 roku właścicielka firmy Sztyblety PR. Należy do zrzeszenia trenerów i facylitatorów International Trainer and Facilitator Federation.

Przed rozpoczęciem indywidualnej pracy swoje doświadczenie zawodowe zdobywała będąc kierownikiem ds. PR i kontaktów z mediami w klubie piłkarskim oraz pracując m.in. dla takich marek jak Promuje Łódzkie, Miasto Łódź czy w agencji PR dla podmiotów komercyjnych. Szkoli firmy, wykłada na uczelniach w zakresie PR, wystąpień publicznych, personal branding czy przestrzeni kreatywnej w organizacji. Zajmowała się procesem design thinking pracując dla Województwa Łódzkiego. Występowała w mediach w roli eksperta, prowadziła szkolenia z metody myślenia projektowego.

# TRENERZY / COACHOWIE

## CZARNECKA WIKTORIA

Wykonała edycję merytoryczną Handbooka "Design Thinking Zmienia Łódzkie", który prawdopodobnie mieliście okazję spotkać podczas Festiwalu Myślenia Projektowego.

Z wykształcenia pedagog: animacja społeczno - kulturalna i specjalista ds. PR. Pisze doktorat z zakresu twórczości organizacyjnej. Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego i Łódzkiego oraz Szkoły Trenerów Programu Kultura Rozwoju. Swój warsztat doskonaliła w Europejskiej Akademii Dyplomacji oraz Socjomanii.

Po godzinach jeździ konno, maluje pejzaże, zwiedza fortyfikacje z okresu II wojny światowej, wędruje po górach, a zimą wybiera narty. Jest miłośniczką gorącej czekolady i kawaleryjskich żurawiejek.



## FIGIEL ANNA

Absolwentka antropologii na Uniwersytecie Łódzkim obecnie doktorantka Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej UL. Trener. Ekspert w dziedzinie tworzenia obrazów symbolicznych. Specjalista w zakresie metodologii, warsztatu badacza oraz psychologii głębi. Pionierka nowego modelu antropologii biznesu na rynku polskim, który ma nieocenioną wartość w sprzedaży i prowadzeniu negocjacji.

# TRENERZY / COACHOWIE



## **JACOŃ-CHMIELECKA DANUTA**

Psycholog z ponad 10 letnim doświadczeniem. Ukończyła studia Psychologia Stosowana, specjalność: psychologia kliniczna i zdrowia na wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego oraz University of Sunderland w Wielkiej Brytanii (2005r.) Jest absolwentką studiów podyplomowych CiM- Coaching i Mentoring Organizacyjny na Wydziale Ekonomiczno-Socjologicznym Uniwersytetu Łódzkiego (2015r.) Odbyla liczne szkolenia i kursy praktyczne podnoszące jakość jej pracy np. trening mentalny w biznesie, treningi kompetencji miękkich, terapia poznawczo-behawioralna, racjonalna terapia zachowania. Promuje i rozwija w Polsce Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach (cert. CTK & ITSr). Jest certyfikowanym trenerem PSR.

Zawodowo jest przede wszystkim praktykiem coachingu i certyfikowanym coachem metody Coachwise i PoMoC. Przeprowadziła ponad 2000 sesji coachingowych i psychologicznych. . Od 2004 roku prowadzi warsztaty i szkolenia oraz posiada doświadczenie w pracy akademickiej. Jest certyfikowany trenerem (200h kurs trenerski) z przeprowadzonym ponad 1500 godzin szkoleniowych. Ponieważ miarą profesjonalizmu jest dla niej skuteczność rozwija swój warsztat pracy o metodyki ułatwiające odnajdywanie rozwiązań. Jednym z takich podejść jest DT w Polsce znane jako myślenie projektowe. Jako certyfikowana moderatorka DT- Design Thinking wspomaga klientów w generowaniu innowacji oraz potrzebnych im usprawnień.

Współpracuje z biznesem, firmami szkoleniowymi, instytucjami państwowymi oraz podmiotami realizującymi działania w ramach projektów unijnych.

# TRENERZY / COACHOWIE

## **JACOŃ-CHMIELECKA DANUTA**

Prowadzi również praktykę indywidualną. Interesuje ją skuteczność, stąd z poznawanych nurtów testuje wszystko i to co działa najlepiej na klientów uwzględnia w budowanym przez siebie modelu Holistycznego Coachingu Skoncentrowanego na Rozwiązaniach. Jest managerem Pracowni Unikatów znajdującej się w Pabianicach koło Łodzi. Z pasji i wykształcenia jest również masażystką i ceramiczką. Od 2008 roku praktykuje uważność, która jest techniką redukcji stresu i doskonalenia zarządzania sobą oraz radzenia sobie z emocjami. W swojej praktyce, bazuje na unikalnych zasobach klientów, wspólnie z nimi poszukuje skutecznych i unikalnych dla nich rozwiązań. Głównym celem jej działalności jest sprawiać, by osoby z którymi pracuje wychodziły z sesji i szkoleń z konkretnymi narzędziami oraz z przekonaniem, że: „zmiany są zawsze możliwe i to my sami je kreujemy”. W pracy kieruje się konfucjańską zasadą: „Powiedz mi, a zapomnę; pokaż mi, a zapamiętam; zaangażuj mnie, a zrozumiem.”

Misja Unikatów: „WzmacniaMy, zmieniaMy, rozwijaMy!”

# TRENERZY / COACHOWIE



## **JAKUBOWSKA KAMILA**

Jestem trenerką biznesu. Specjalizuję się w negocjacjach, komunikacji interpersonalnej i zakupach. Doradzam przedsiębiorcom MSP w zakresie rozwoju działalności i relacji biznesowych.

Jestem negocjatorem zakupowym z 16-letnim doświadczeniem w korporacjach. Koncentruję się na poprawie jakości współpracy biznesowej oraz wsparciu kobiet w rozwoju kompetencji negocjacyjnych. Prowadzę edukację biznesową za pośrednictwem mediów internetowych; działam i szkole pro publico bono.

<http://www.kamilajakubowska.eu/o-mnie>



## **KĘDZIA BARBARA**

Doświadczony coach, Akredytowany Coach (ACC ICF) International Coach Federation oraz Trener Rozwoju Osobistego.

Specjalizuje się w podnoszeniu samoświadomości i wzmacnianiu poczucia sprawczości, zwiększaniu efektywności osobistej, budowaniu pewności siebie, określaniu obszarów i wytyczaniu celów rozwojowych, budowaniu relacji, rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych.

Uważa, że ważne jest kreowanie życia według własnego scenariusza. Wspiera klientów w poszukiwaniu rozwiązań i dokonywaniu najlepszych dla nich wyborów.

Poprzez coaching wspiera swoich klientów, aby osiąkali cele życiowe oraz zawodowe w zgodzie ze sobą.

# TRENERZY / COACHOWIE

## KĘDZIA BARBARA

Posiada duże doświadczenie w przeprowadzaniu ludzi przez zmianę. Od 2010 roku prowadzi prywatną praktykę <http://coachinglodz.pl/>.

Jest absolwentką Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego. Posiada również doświadczenie w biznesie, w tym 10-letnie doświadczenie w zarządzaniu. Rozumiejąc specyfikę funkcjonowania ludzi w biznesie, wspiera osoby zarządzające we wzmacnianiu kompetencji menedżerskich.



## KICIŃSKA ALICJA

Doradca ds.wizerunku, więcej o mnie na stronie [alicjakicinska.com](http://alicjakicinska.com)



## KOCHAŃSKA KAJA

Architekt, arteterapeutka, instruktorka jogi, oddechu, technik relaksacyjnych, entuzjastka świadomego, holistycznego podejścia do życia.

O swoim podejściu do rysunku mówi tak:

„Podczas zajęć "Podążaj za Śladem" poznajemy różne techniki rysunkowe, używamy różnych narzędzi, kredek, węgla, piórka, mazaków, pastelów, farb. Dzięki zróżnicowanym narzędziom tworzymy niespodziewane dzieła, intuicyjne łączenie poszczególnych jest swoistym odkrywaniem nowych pokładów kreatywności.

Każde zajęcia mają temat przewodni, który wspiera proces twórczy i poniekąd nadaje kierunek naszej ekspresji.

Wszystko ma działać by wzmacniać, poszerzać, pogłębiać, scalać, formować na nowo nas samych.”

Więcej o Kai : [www.slademserca.pl](http://www.slademserca.pl)

# TRENERZY / COACHOWIE



## **KOŁOWACIK EMILIA**

Właścicielka Sunday is Monday, studia kreatywnego skoncentrowanego na aktywnym stylu życia. Trenerka i moderatorka procesów kreatywnych.

Od 5 lat prowadzi warsztaty oparte o myślenie projektowe. Współorganizowała Łódź Design Festival.

Pomysłodawczyni i organizatorka konferencji BiznesUp, skoncentrowanej na metodologii design thinking, jako narzędziu rozwoju i innowacji.

Absolwentka zarządzania innowacją na SWPS w Poznaniu o socjologii na Uniwersytecie Łódzkim.

Fanka jogi, gotowania wg pięciu przemian, budowania siły w oparciu o ruch.

Mama bardzo fajnego nastolatka.



## **KRYSZTAŁ JAKUB**

Jestem certyfikowanym instruktorem oraz absolwentem wydz. aktorskiego PWSFTviT w Łodzi. Szkolenia i warsztaty prowadzę od 2012 roku. Tematyka moich szkoleń obejmuje m.in. wystąpienia publiczne, pracę z głosem oraz ciałem, motywację oraz podstawy aktorstwa. Jednak głównym tematem, którym się zajmuję jest improwizacja stosowana. Swoją przygodę z improwizacją rozpocząłem już w trakcie studiów, jestem członkiem grupy improwizacyjnej „Bylejak”. Myślę, że szkolenia, które prowadzę, nie polegają na relacji mistrz-uczeń. Podczas każdego spotkania, dowiaduję się czegoś nowego, tak jak uczestnicy moich zajęć. Współpracuję obecnie z Teatrem Nowym im. K. Dejmka w Łodzi, Teatrem Powszechnym w Radomiu oraz Instytutem Teatralnym im. M. Hertza w Łodzi. Jestem pełen humoru, chęci do nauki i energii do działania. Zafascynowany poezją i biografią Sergiusza Jesienina, na podstawie których stworzyłem monodram "Spowiedź chuligana". Lubię literaturę reportażu, dzieła Shakespeare'a i Franka Sinatrę.

# TRENERZY / COACHOWIE



## **LASOCIŃSKI DAWID**

Dyplomowany coach i trener rozwoju osobistego. Pracuje zgodnie ze standardami międzynarodowej organizacji ICF (International Coach Federation). Specjalizuje się w budowaniu zawodowej marki osobistej, czyli pomaga klientom zaplanować karierę zawodową w zgodzie z wyznawanymi wartościami, opartą na mocnych stronach i kompetencjach. Wierzy, że prawdziwą satysfakcję osiąga się wykonując zadania dającą poczucie sensu oraz rozwojowe, pozwalające osiągnąć mistrzostwo.

Najczęściej pracuje z klientami, którzy dopiero wkraczają na rynek pracy (uczniowie, studenci), szukają pracy po przerwie (bezrobocie, urlopy zdrowotne i macierzyńskie) zamierzają zmienić pracę, awansować czy założyć własną firmę.

„Jeżeli pragniesz uczynić swoje życie zawodowe bardziej satysfakcjonującym, ale nie wiesz jak tego dokonać, skontaktuj się, a pomogę ci znaleźć rozwiązanie”



## **MATERA AGNIESZKA**

certyfikowana coach, psycholog. Ukończyła psychologię stosowaną na UŁ, Program Edukacji Psychologicznej w Zakresie Psychoterapii w Instytucie Terapii Gestalt, Kurs Trenerski I Stopnia Szkoły Trenerów PKR oraz Szkołę Profesjonalnego Coachingu. Swoje kompetencje poszerzała na szkoleniach w Polsce, Niemczech i Grecji. Od 2007 roku towarzyszy ludziom w ich rozwoju osobistym - zarówno w kontakcie indywidualnym, jak i prowadząc warsztaty dla grup. Od lat związana z sektorem ngo. Kocha dalekie podróże, dziką przyrodę, muzykę reggae i taniec orientalny.

# TRENERZY / COACHOWIE

## MIKULKO EWA

Jestem dyplomowanym nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej oraz certyfikowanym trenerem. Posiadam doświadczenie w zakresie: zarządzania i organizacji - od 2004 roku jestem wicedyrektorem szkoły, a także praktykiem terapii pedagogicznej oraz pracy z uczniem zdolnym. Od wielu lat należę do Klubu Twórczych Dyrektorów Szkół Podstawowych działającego przy ŚCDN. Dzieląc się swoją wiedzą, napisałam artykuł do publikacji "Być zdolnym - wspierać zdolnych" wydanej przez UJK. Kompetencje w zakresie relacji z dziećmi zdobyłam zarówno w życiu prywatnym (jestem matką trójki dorosłych już dzieci) jak i w pracy zawodowej.



## MUCHA MARIA

Architektka z 15-letnim doświadczeniem, arteterapeutka i wiceprezeska łódzkiego SARP'u. Absolwentka Łódzkiej Politechniki. Od 2016 prowadzi swoją autorską pracownię architektoniczną Maria Mucha Architektura i Wnętrza. Przed rozpoczęciem indywidualnej pracy doświadczenie zdobywała pracując w renomowanych biurach architektonicznych w Irlandii, Wietnamie i Polsce. Praca w różnych kulturach zaowocowała głębokim zrozumieniem różnorodnych potrzeb. Współtwórczyni akcji „Miasto moje a w nim... świetlica”, ukazującej m.in. istotę projektowania angażującego odbiorcę. Jej specjalizacja to projektowanie biur, domów jednorodzinnych i wnętrz prywatnych.

Po godzinach współtwórczyni łódzkiej sceny tańca bluesowego i Lindy Hop oraz miłośniczka kotów.

# TRENERZY / COACHOWIE



## **PETERMAN-SZLAGA ALEKSANDRA**

Właścicielka Centrum Rozwoju Communitas  
[www.communitas.com.pl](http://www.communitas.com.pl)

Antropolog kultury, certyfikowany trener, praktyk Points Of You, propagatorka rodzicielstwa bliskości i porozumienia bez przemocy. Prowadząca spotkania rozwojowe, zachęcająca do zmiany perspektywy oraz poszukiwania odpowiedzi na pytania z obszaru ludzkiej egzystencji. Świadoma mama dwóch chłopców, zakręcona żona racjonalnego mężczyzny. Trenerka, która w pracy najbardziej ceni sobie wymianę między ludźmi na poziomie wiedzy, umiejętności, doświadczenia oraz emocji. Kobieta projektująca warsztaty dla kobiet z myślą o kobietach, w których kluczowe znaczenie ma praca z wrażliwością z której płynie siła i odwaga do życia pełnym sercem.



## **SAPIECHOWSKA-KRAKOWIAK ALEKSANDRA**

Studiowałam na Uniwersytecie Łódzkim. Po ukończeniu studiów równolegle z pracą zawodową i obowiązkami wynikającymi z roli rodzica podejmowałam różnorodne działania z zakresu psychoedukacji. Od 2009 roku jestem związana z pracą dotyczącą ustawień systemowych nazywanych także konstelacjami archetypowymi oraz pracą z użyciem biopola w terapii. Ukończyłam na Wydziale Ekonomiczno – Socjologicznym Uniwersytetu Łódzkiego Podyplomowe Studia Coachig i mentoring organizacyjny. Uzyskałam certyfikaty CoachWise Coaching Mentoring EssentialsTM i CoachWise Coaching EssentialsTM, akredytowane przez ICF oraz Transforming CommunicationTM. Mój warsztat pracy poszerzam o działania z zakresu Arteterapii; po ukończonym kursie w Polskim Instytucie Ericksonowskim. Zawsze w centrum moich zainteresowań był człowiek. To co nim kieruje, co hamuje i co dodaje skrzydeł.

# TRENERZY / COACHOWIE



## **SARNA IZABELA**

Coachini, trenerka warsztatu psychologicznego, trenerka FRIS- style myślenia, autorka programu mentoringowo-coachingowego ZDROWY BALANS; pracuje głównie z kobietami, pragnącymi odzyskać w życiu harmonię i osiągnąć work-life balance, żona, mama, przyjaciółka, kobieta nieustająca w samorozwoju i wspierająca w rozwoju swoich Klientów.

[www.izabelasarna.pl](http://www.izabelasarna.pl)

<https://www.facebook.com/coachingdlazmeczonychudawaniem/>

Insta <https://www.instagram.com/izacoachini/>

Grupa na FB: BYĆ FREELANCERKĄ I NIE ZWARIOWAĆ



## **STARZYŃSKA-BRZUSKA ANNA**

Psycholog, Certyfikowany trener i facylitator ITFF, Doradca personalny.

Biznesowa lodołamaczka w relacjach pracowniczych – komunikacja interpersonalna, budowanie relacji.

Propagatorka budowania pozytywnych relacji w życiu prywatnym i zawodowym.

Od 2017 roku w ramach Life Integration Center oferuje autorskie warsztaty budujące pewność siebie, uczące wypracowania pozytywnej zazdrości, oraz radzenia sobie ze stresem, spotkania FixIT dla par oraz indywidualne uczące poprawy relacji.

# TRENERZY / COACHOWIE



## **ŚRÓDKOWSKA JULITA**

Z wykształcenia jestem mgr pielęgniarstwa, dyplomowanym coachem, certyfikowanym instruktorem jogi śmiechu. Prowadzę firmę Laboratorium Radości w ramach, której organizuję warsztaty rozwojowe i udzielam indywidualnych sesji w formie life coachingu. Łącząc swoje zainteresowania, wiedzę i doświadczenie życiowe, stworzyłam autorską metodę: coaching radości w oparciu o jogę śmiechu.

Metoda ta, jest spójna z moim pozytywnym podejściem do życia i radosnym usposobieniem. Jest jednocześnie formą wyrazu siebie i osobistym wkładem w lepszy świat.

Jako instruktor jogi śmiechu jestem autentyczna w swojej energii radości. W czasie warsztatu sama cała staję się radością, którą przekazuję innym.

Jogę śmiechu postrzegam, jako bardzo proste, a jednocześnie niesamowicie skuteczne narzędzie w profilaktyce zdrowia i poprawy jakości życia.

Jako life coach wspieram innych w ich osobistej drodze do szczęścia i spełnienia. Pomagam osobom, które pragną osiągnąć cel, potrzebują zmiany w swoim życiu, chcą spełnić marzenia lub rozwiązać problem.

# TRENERZY / COACHOWIE



## **WOROSZYŁO ANDRZEJ**

„Agent Zmiany” -> „Ułatwiacz”, „Wspieracz”, „Sklejacz”.  
Połączenie lidera, moderatora, facylitatora, troszkę trenera w ramach działań biznesowych. Moja pasja to praca z ludźmi i dla ludzi poprzez tworzenie efektywnych, "samoorganizujących się" zespołów. Działam na poziomie organizacji (strategia, struktura, procesy, projekty), jak też ludzi (indywidualnie i w zespołach). Istotne jest wspólne określenie tego, co mamy (na czym bazujemy) oraz co chcemy osiągnąć, a następnie określenie drogi, którą będziemy szli oraz sama droga i monitorowanie tego, w którym miejscu jesteśmy.  
Specjalizuje się we wprowadzaniu zmian - wszelkie aspekty (przez analizę, diagnozę, definicję, modelowanie, aż po wdrożenie).  
„Jeżeli myślisz, że nie możesz czegoś zmienić, to zmień sposób myślenia”.



# KONTAKT ZAPISY

## FESTIWAL WARSZTATÓW PRO BONO



### INWESTYCJA

UDZIAŁ W RAMACH FESTIWALU WARSZTATÓW PRO BONO - DAROWIZNA NA CELE STATUTOWE W WYSOKOŚCI 111 ZŁ UPRAWNIA DO WEJŚCIA NA DOWOLNĄ ILOŚĆ WARSZTATÓW, KONSULTACJI, SESJI COACHINGOWYCH.



### ZAPISY I INFORMACJE



**ALEKSANDRA KRYSIAK**

MAIL: [a.krysiak@11muz.pl](mailto:a.krysiak@11muz.pl)

TELEFON: 535 044 488

STRONA: [www.11muz.pl](http://www.11muz.pl)



# GDZIE JESTEŚMY

FESTIWAL WARSZTATÓW  
PRO BONO

Fundacja ITFF  
Łódź, ul. Piramowicza 11/13, I piętro

