



GRUPA
ACTIVE CHANGE

Witamy serdecznie w **wakacyjnym** numerze **Magazynu Rozwoju Osobistego**, który współtworzą **Grupa Active Change** oraz **Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego**. Postanowiliśmy połączyć siły w drodze do wspólnego celu - jakim jest Twój pełny rozwój. Chcemy dzielić się z Tobą wiedzą z różnych dziedzin, w których się specjalizujemy czyli: coachingu, umiejętności społecznych i zawodowych, psychologii oraz psychoterapii.

Zapraszamy Cię do rozwoju! Z nami polubisz zmiany.

Bo jedyną pewną rzeczą jest ciągła zmiana!

Co zawiera **siódmy** numer?

Narzędzie coachingowe

Str. 2

W poszukiwaniu zasobów

Artykuł

Katarzyna Mickiewicz

Str. 3

Jak się „sprzedać” pracodawcy?

Warsztat

Letni kurs wizerunku

Str. 4

Rozwojowe metafory

Grzegorz Dąbek

Str. 5

Wędrówka

Recenzja

Joanna Hadam

Str. 7

Maciej Benniewicz - „Coaching TAO”

Życzymy miłej lektury!

Grupa Active Change

Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego

W poszukiwaniu zasobów

Narzędzie coachingowe

Wciąż uczymy się. Przez całe życie doświadczamy przyjemnych i nieprzyjemnych sytuacji, które nas ubogacają. W ten sposób tworzymy zasoby – wszystko to, co może być dla nas źródłem wsparcia w dowolnej aktywności.

Zasoby mogą być czysto zewnętrzne (takie jak dach nad głową, rodzina, znajomi, praca, samochód, etc.) i wewnętrzne (takie jak umiejętności, wiedza, wyobraźnia, etc.). Spośród innych istot na tej planecie, człowiek wyróżnia się jeszcze umiejętnością zdobywania bądź tworzenia zasobów, które są mu potrzebne.

Wakacyjne słońce i urlopowy czas sprzyja optymistycznemu podejściu do życia. Warto więc zastanowić się nad swoimi zasobami, czy też – jak kto woli – silnymi stronami. Najlepiej wypisywać owe zasoby – w ten sposób stają się one mniej ulotne, wyraźniejsze, "odnotowane" i możesz do nich w każdej chwili wrócić. Ćwiczenie to, robione systematycznie (powiedzmy: raz w miesiącu) jest oczywiście jeszcze bardziej korzystne. Można potraktować to jako rodzaj poprawiającej nastrój zabawy – w ten sposób przyzwyczajamy umysł do myślenia w kategoriach pozytywnych.

Jakie są moje silne strony (wspierające cechy charakteru)?

Moje umiejętności (co umiem? co potrafię?)

Jakie cechy i predyspozycje pomagają mi być szczęśliwym i aktywnym człowiekiem?



Co mam w sobie, co mogę jeszcze rozwinąć?

Inni mogą liczyć na mnie, ponieważ...

Oprócz tego, ja mogę mieć wiarę w siebie, ponieważ...

W chwilach trudnych, mogę liczyć na...

Wsparciem dla mnie jest...

Jak się „sprzedać” pracodawcy?

Artykuł

Katarzyna Mickiewicz

Osoby starające się o zatrudnienie bardzo często występują w roli sprzedawcy, jednocześnie stając się towarem dla przyszłego pracodawcy. Konsekwencją takiego podejścia jest stosowanie zasad marketingowych (model **AIDA**) dla dobrego sprzedania siebie. Ich celem jest przyciągnięcie uwagi pracodawcy (**attention**) i wzbudzenie u niego zainteresowania składaną przez siebie ofertą (**interest**). Ma to na celu wywołanie u potencjalnego pracodawcy chęci zatrudnienia właśnie tego określonego kandydata, a nie jakichś innych (**desire**) i wreszcie spowodowanie faktycznego zatrudnienia (**action**).



Osoba poszukująca pracy musi prowadzić bardzo aktywne, a czasem wręcz agresywne działania mające uświadomić pracodawcy, iż to właśnie ona posiada wszystkie pożądane cechy wymagane na danym stanowisku. Musi stać się estetycznym towarem w atrakcyjnym opakowaniu o najwyższej jakości, a także potrafić wykorzystać swoje przygotowanie do procedury selekcyjnej, w celu pokonania przeciwników z identycznym lub prawie identycznym wykształceniem i doświadczeniem. Odchodząc od tych hipotetycznych rozważań, staranie o zatrudnienie wymaga od aspiranta przedstawienia swojej osoby w jak najlepszym świetle. Niewątpliwie najbardziej popularną metodą, poza osobistym kontaktem, jest napisanie listu motywacyjnego oraz życiorysu zawodowego.



Najważniejsze jest, aby list i życiorys wzbudził zainteresowanie oraz zaufanie, a także ukazywał osiągnięcia i cechy osobowościowe aspiranta. Wynikiem czego ma być zaproszenie kandydata na spotkanie z pracodawcą. Podczas rozmowy aspirant ma przekonać potencjalnego szefa, że jest właściwą osobą do objęcia posady w danym przedsiębiorstwie.

Dziesięć wyznaczników sukcesu podczas spotkania z pracodawcą

1. Nie spóźnij się
2. Dowiedz się jak najwięcej o firmie do której kandydujesz
3. Przygotuj pytania jakie chcesz zadać pracodawcy
4. Uśmiechaj się
5. Bądź pewny siebie, ale nie zarozumiały
6. Zachowuj się naturalnie
7. Nie kłam
8. Przygotuj stosowny strój
9. Panuj nad mimiką
10. Unikaj niewerbalnego okazywania emocji.

POWODZENIA!

LETNI KURS WIZERUNKU



Nie od dziś wiadomo, że odpowiedni wygląd to sukces na co dzień, a także w pracy zawodowej. Autoprezentacja i makijaż to nieodłączny elementy perfekcyjnego wizerunku, które dodają pewności siebie. Jeśli chcesz poznać i rozwinąć pożądane nawyki budujące autoprezentację oraz nabyć umiejętności samodzielnego wykonywania makijażu, jak również wykreować pozytywnego wizerunek – zapraszamy Cię na LETNI KURS WIZERUNKU.

Korzyści z uczestnictwa w kursie:

- Pokazy makijaży wykonywanych przez doświadczoną dyplomowaną wizażystkę
- Intensywne ćwiczenia
- Doskonałe warunki pracy w pracowni wizażu
- Zapewniamy profesjonalne kosmetyki
- Sesja fotograficzna – Twoja metamorfoza
- Dyplom uczestnictwa
- Atrakcyjny upominek



PROWADZĄCA: Katarzyna Mickiewicz - psycholog, coach, dyplomowany wizażysta i stylistka. Ukończyła Psychologię Ogólną na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz Szkołę Wizażu i Stylizacji Artystyczna Alternatywa. Obecnie kształci się w Szkole Profesjonalnego Coachingu. Współpracowała z firmami szkoleniowymi prowadząc dla nich szkolenia jak również zajmując się promocją szkoleń. Jej zainteresowania skupiają się głównie wokół tematyki psychologicznej obejmującej między innymi atrakcyjność fizyczną, interpersonalną oraz autoprezentację.

TERMIN: 24 – 25 lipiec 2010

MIEJSCE: Kraków, ul. Piłsudskiego 6 (pracownia wizażu)

INWESTYCJA: 349 zł/os. Przeprowadź ze sobą nowego uczestnika – zapłacisz tylko 289 zł.

ZAPISY: <http://www.ipri.com.pl/wizerunek.html>

Liczba miejsc ograniczona. Zapisz się już dziś!



GRUPA
ACTIVE CHANGE

Wędrówka

Rozwojowe metafory

Grzegorz Dąbek

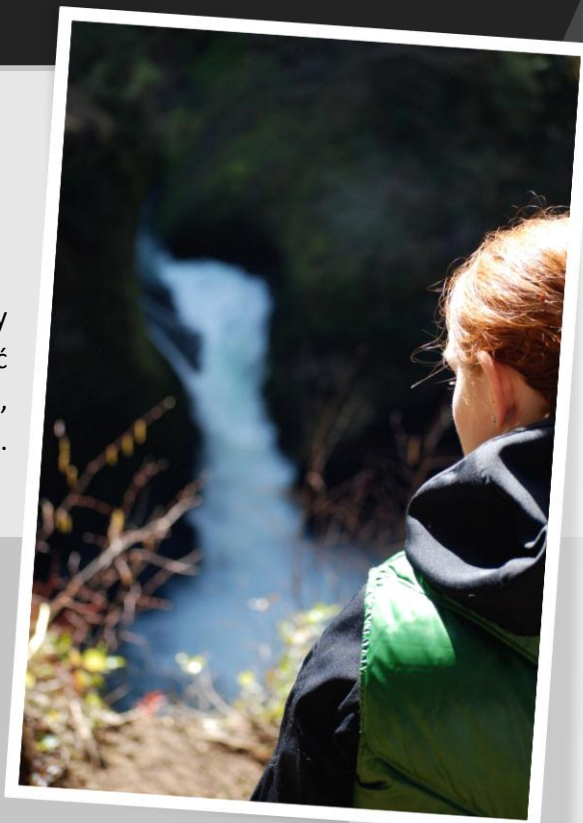
Wędrował, jak mówił, od zawsze, to znaczy od kiedy pamiętał. A pamiętał, że pewnego dnia postanowił zostawić wszystko i zacząć swoje życie od nowa. Tyle słyszał o Miejscu, Miejscu do którego musiał i chciał – zwłaszcza chciał – dojść. MIEJSCE...

To Miejsce wydawało się zaspokajać wszystkie jego pragnienia i dążenia. Od zawsze chciał być w TYM Miejscu, ale zawile koleje losu – bo przecież nie on sam – sprawiały, że się od niego ciągle oddalał. Pewnego dnia, jednego z tych zwykłych dni, które z pozoru nie różnią się zupełnie od innych, postanowił wyruszyć ku Miejscu. Nagle dotychczasowe problemy i zobowiązania przestały być ważne. Z naiwnością dziecka spakował najpotrzebniejsze rzeczy – zrobił to dwa razy – bo pierwszy plecak był zbyt ciężki, by go podnieść – i rozpoczął wędrówkę.

Miał plan, wiedział dokąd iść, wiedział, że będzie szedł długo, ale przede wszystkim wiedział, że kiedy dotrze już na Miejsce, będzie zwyczajnie szczęśliwy.

Pierwszy entuzjazm szybko jednak opadł. Zapał, który zrazu zdawał się wystarczać na całą długą i męczącą podróż, zastąpiło zniechęcenie dzień za dniem towarzyszące mozolnej wspinaczce. Droga była kręta, długa, często stroma, kamienista. Kamienie – to one zdawały się czyhać na każdy nieuważny krok, piętrzyły się nieprzyjaźnie pod stopami, ocierały boleśnie jego zmęczone kostki. Pomyślał kiedyś, że mimo wszystko oto one są jego najbliższymi towarzyszami – widzi je codziennie, przez większą część drogi, wpatrując się uważnie w najbliższych kilka metrów szlaku.

Poza kamieniami trafiali się też inni wędrowcy. Nazywał ich przechodniami. Każdy z nich zdawał się iść szybciej, nieustannie mijając go na szlaku. Każdy miał pewnie lżejszy plecak i czapkę, która lepiej chroniła przed słońcem. Każdy szedł jakoś raźniej, sprawniej i z uśmiechem na twarzy mijając go, pnąc się w górę. Widział ich, kiedy podnosił wzrok: biegli wyżej i wyżej, zostawiając go w tyle...



Wiedział dobrze, co oznaczał ten uśmiech na ich twarzach – każdy z nich będzie na Miejscu przed nim. Zaciskał wtedy zęby i odpowiadał im takim samym uśmiechem...

Czasami miał dosyć wędrówki. Wieczorami układał się zmęczony w jakimś skalnym załomie, nakrywał wytartym kocem i marzył o Miejscu. O tym, jak Tam będzie cudownie i dobrze. Czasami jednak czuł się zbyt wyczerpany, by marzyć. Zamykał powieki wtedy i z tęsknotą wracał do chwil sprzed wędrówki, do tego pozornie nudnego i monotonnego życia, które teraz wydawało mu się całkiem przyjemne i atrakcyjne. Stracił więc to, co bezpieczne i znane, zamienił na obietnicę czegoś, czego zupełnie nie znał. Czuł się bezsilny i zniechęcony. Wiedział jednak, że nie może się wycofać, że to oznaczałoby porażkę, na którą nie mógł sobie pozwolić. Należało dokończyć to, co zostało rozpoczęte...

Wstawał więc jeszcze przed wschodem słońca, zakładał swój ciężki plecak i, wpatrując się w kamienną drogę, rozpoczynał kolejny dzień wspinaczki.

Pewnego dnia, kiedy wydawało mu się, że kamienie były bardziej ostre niż zwykle, owady bardziej natrętne, a słońce nie dawało ani chwili spokoju, kiedy wreszcie ów męczący dzień dobiegł końca, i kiedy wędrowiec zaczął szukać jakiegoś kąta, gdzie mógłby spokojnie przetrwać noc, ujrzał kobietę, która –

która – podobnie jak on – szukała miejsca na nocleg.

Wiedział, że nie powinien wdawać się w dyskusję ani tym bardziej prosić o radę, ale trochę wbrew sobie podszedł i zaczął rozmowę.

- Chciałbym spytać – zaczął nieśmiało – czy nie wiesz może, jak daleko jeszcze do Miejsca.

Uśmiechnęła się i ze spokojem odpowiedziała:

- Wiem. Oczywiście, że wiem. Przebyliśmy właśnie piątą część drogi. Zresztą to proste: wczoraj minęliśmy ruiny Świątyni Wiatrów. Pewnie zbyt zachwyciła cię swoimi pięknem, byś mógł pamiętać, że to jeden z pięciu drogowskazów w drodze do Miejsca. Istotnie, jest bardzo piękna. Szczególnie wtedy, gdy pierwsze promienie słońca drgają w skalnych załomach, a różowe niebo przedziera się pomiędzy łukami okien. I trawa w dolinie. Cała zalana rosą, której najmniejsza kropla odbija światło. I każda z tych maleńkich roślinek wijących się pomiędzy odłamkami skał po to, by dla nas, dla naszych oczu, zmieniać się w kwitnącą łąkę.

Popatrzył na nią. Była brzydka, miała pociętą zmarszczkami twarz. Jej włosy były spalone słońcem, a dłonie pokaleczone przez zarośla wdzierające się na szlak. Ale z jej oczu bił spokój. I uśmiechała się zupełnie inaczej niż każdy z dotychczasowych przechodniów.

Pożegnał się szybko i poszedł w swoją stronę. Nakrył się kocem, ale nie mógł zasnąć.

O czym ona mówiła? Czy nie widziała kamieni, które co dzień raniły jego stopy? Czy szła inną drogą? Czy nie wiedziała, że liczy się to, co będzie na Miejscu?

I wtedy pomyślał, że o Miejscu nie wiedział tak naprawdę nic, że zmierzał do czegoś, co mogło w ogóle nie istnieć. Nie widział Świątyni Wiatrów, nie widział trawy uginającej się pod lekkim podmuchem wiatru ani fioletowych dzwonek mokrych od rosy. Nie widział wreszcie swojego uśmiechu, kiedy pochylał się nad strumieniem. Zasypiał niespokojny, zniecierpliwiony, jak chłopiec, który wie, że kiedy obudzi się rano, znajdzie pod poduszką prezent, na który od dawna czekał.



Grzegorz Dąbek

specjalista w dziale finansów,
inwestor, pasjonat dyskusji

e-mail: greg.dabek@gmail.com

CoachCamp

Wypad w góry dla coachów, przyszłych coachów, trenerów i pasjonatów rozwoju

Rozwój to nie tylko psychologia. To proces integrujący całego człowieka w każdym wymiarze - intelektualnym, emocjonalnym, fizycznym i duchowym. Dlatego zapraszamy na wspólny wypad w góry pod patronatem ogólnopolskiego Klubu Coacha.

Czekają Cię:

- wędrowki w dobrym towarzystwie
- spotkania z przyrodą
- poznawanie ciekawych ludzi
- rozmowy o ważnych i mniej ważnych sprawach
- doświadczenia "coachingu w drodze"
- chwile, aby złapać kontakt ze sobą
- refleksje o innych modelach coachingu (coaching kwantowy, transpersonalny...)
- i... przygody oczywiście :)



TERMIN: 25-27 lipiec

MIEJSCE: Bieszczady

KOSZTY: około 300-400 zł. Nocujemy w schroniskach, pensjonatach, itp.

Formularz zgłoszeniowy pod adresem:

<http://www.ipri.com.pl/camp.html>

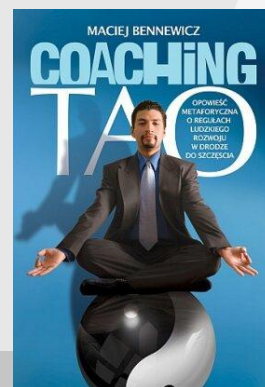
Coaching TAO

Maciej Bennewicz

Recenzja

Joanna Hadam

Czyli opowieść metaforyczna o regułach ludzkiego rozwoju w drodze do szczęścia...



„Coaching Tao” to już trzecia książka Macieja Bennewicza na temat coachingu, która ukazała się w polskich księgarniach, wiosną tego roku. Ten kto przeczytał dwie poprzednie, tj. „Coaching czyli restauracja osobowości” oraz „Coaching czyli przebudzacz neuronów” – na pewno z ciekawością sięgnie również po „Coaching Tao”. I z całym przekonaniem stwierdzam, że właśnie w takiej kolejności należy książki Bennewicza czytać.

„Coaching TAO” – to bowiem rzecz dla „już wtajemniczonych”, to zarazem i prowokacja i subtelne kuszenie do zmiany; zachęta do eksperymentowania, podejmowania nowych wyzwań i rozszerzania własnej mapy postrzegania rzeczywistości. To również pozycja nakłaniająca do świadomego przebywania z samym sobą w ciszy.

Autor przedstawia życie jako podróż, TAO natomiast jest synonimem drogi, „a właściwie... Drogi”. Książka rozpoczyna się historią o tym, jak mistrz Maciej spotkał swojego Mistrza – Dróżnika, który wskazał mu Drogę. Później okazuje się, że w książce tych Mistrzów i Autorytetów jest znacznie więcej. Dróżnik, Eryk, Inka, Ojciec Rafał – to osoby, które dają głównemu bohaterowi wsparcie, z postawy których czerpie inspirację. Uczy się od nich „**umiejętności bycia tu i teraz, przyłączania się do świata innych ludzi z uwagą, szacunkiem i otwartością**”. Pod ich wpływem robi również nieoczekiwane rzeczy np.: wsiada na koń i gna w ciemną noc, mimo że nie umie jeździć i nie zna okolicy albo wyciąga na dach swojego domu dziennikarkę, która robi z nim wywiad. Mistrz Maciej opowiada nam o sobie i swojej zmianie w taki sposób, że i my zaczynamy chcieć tej zmiany i wierzymy, że chociaż jest bardzo trudne, ale jednak możliwe.

Warto także zwrócić uwagę na formę książki - podobnie jak w poprzednich pozycjach - autor proponuje ćwiczenia, które ułatwiają poznanie i rozwój, uczą postrzegania i oceniania siebie. Każdy rozdział rozpoczyna się ponadto starannie dobranymi mottami, wierszami lub słowami do refleksji (Bennewicz czerpie m.in. z ks. Jana Twardowskiego, Wisławy Szymborskiej, Thomasa Mertona i Dżalaluddina Rumi).

Bohater Bennewicza – alter ego autora – podąża raczej w stronę buddyzmu niż chrześcijaństwa, ekologii niż konsumpcjonizmu, zmiany rewolucyjnej, eksperymentalnej, oświeceniowej – niż mozolnych dwóch kroków naprzód i jednego w tył.

Wg Bennewicza „**Coaching pozbawiony pierwiastka duchowości nie ma sensu, jest pusty – staje się zestawem tricków, obietnicą cudów (...) i nagle, nieoczekiwanie może pęknąć**”. Trzeba więc widzieć sens, znaleźć swoje osobiste uzasadnienie, które powiąże w całość potrzebę wartości, działanie i rezultat.

Aby być w TAO potrzebujemy chyba dużo ciszy, różnorodności życiowych doznań, smutku, pokory i takiej... dobrej samotności. Wówczas możemy nauczyć się prawdziwie doświadczać Siebie.

„Gdy dusza kładzie się w trawie – świat jest zbyt wielki, aby o nim mówić”...