



GRUPA  
**ACTIVE CHANGE**

# **KURS COACHINGU POD ŻAGLAMI**

**SZKOLENIE NA MORZU KARAIBSKIM**

**Antyle Małe, KARAIBY 2011**

5. 03. 2011 – 19. 03. 2011



## IDEA KURSU Z ZAKRESU COACHINGU NA MORZU

Coaching to pomoc indywidualnym osobom lub organizacjom w osiągnięciu stawianych przez nich celów. Coaching jest to ciągły proces wzmacniania i udoskonalania działania, pokonywania trudności i problemów oraz wdrażania zmian przynoszących większą efektywność.

Coaching powstał w środowisku sportowym (ang. *coach* oznacza trenera) jako metoda zwiększania mentalnych zdolności zawodnika. Z czasem zaadoptowano coaching w obszary biznesu. Metoda ta pozwoliła przeprowadzać wiele zmian, dzięki którym firmy nabrały niespotykanej dotąd dynamiki. W tym środowisku najczęściej stosuje się coaching dla kadry zarządczej (*executive coaching*). Wysoka skuteczność coachingu spowodowała, że trafił on nie tylko do świata biznesu, lecz również do wielu innych obszarów ludzkiej aktywności (*life coaching*). Dzięki temu niemal każdy człowiek stoi przed różnorodnymi możliwościami kształtowania swojego życia w profesjonalny sposób.

Coaching – jako rodzaj wysoce zindywidualizowanej pracy – jest obecnie najskuteczniejszą formą rozwoju kompetencji i możliwości. W Stanach Zjednoczonych coaching jest wykorzystywany przez blisko 80% firm. W Polsce dopiero się rozwija.

Proponujemy Ci dwutygodniowy kurs na ciepłych wodach Morza Karaibskiego. Doskonałe połączenie rekreacji, sportu, szkolenia i praktycznego coachingu!

Żeglowanie po morzu jest metaforą życia. Na rejsie otrzymasz nowoczesne i sprawdzone narzędzia coachingowe, które są niczym instrumenty nawigacyjne dla Twojego działania. Dowiesz się czym jest coaching i jak możesz go zastosować w swojej pracy i w życiu prywatnym. Polubisz słowo „zmiana” i odtąd zaczniesz Ci się kojarzyć tylko z nowymi możliwościami.



Chcemy, aby to nie był tylko rejs i szkolenie – lecz przede wszystkim początek drogi do doskonałości w wymiarze osobistym i zawodowym. Możesz na nas liczyć również po powrocie – służymy Ci naszą wiedzą i doświadczeniem, jeśli będziesz tego potrzebował. A w przyszłości spotkamy się na kolejnej wyprawie.

## FORMA

Morze jest środowiskiem, które w sposób wyjątkowy pobudza nas na zachodzące zjawiska. Zwiększa naszą kreatywność, uwrażliwia na zachowania międzyludzkie, wzmacnia relacje, a jednocześnie pozwala oderwać się od spraw bieżących. Połączenie coachingu i żeglarstwa pozwoli na pełniejsze i bardziej świadome przeżycie tego kursu.

Programy warsztatów jest realizowany w portach w formie grupowych zajęć wieczornych i porannych, jak również w trakcie żeglugi w wymiarze do 5 godzin dziennie. W trakcie rejsu przewidziany jest również coaching indywidualny.

Zajęcia prowadzone będą przez Leszka Zawlockiego, doświadczonego coacha i trenera, lidera Szkoły Profesjonalnego Coachingu. Towarzyszyć mu będzie pasjonat żeglarstwa, coach i wieloletni menadżer Jacek Auguścik. Nad bezpieczeństwem rejsu czuwać będzie wyjątkowy kapitan – Małgorzata Talar.

## METODA

Pracujemy w oparciu o metody wywodzące się z coachingu partnerskiego. Nawiązujemy również do koncepcji poznawczo-behawioralnych (A. Ellis, M. C. Maultsby), podejścia zorientowanego na rozwiązanie (S. de Shazer, I. Kim Berg), neurolingwistycznego programowania oraz metody *kaizen*.

## PROGRAM KURSU

Celem kursu jest zdobycie praktycznych umiejętności coachingowych przydatnych w sferze zawodowej i osobistej. Ramowy program szkolenia obejmuje:



### 1. Zajęcia zapoznawczo – integracyjne.

- ☼ Kim jesteśmy? Jak będzie wyglądał rejs szkoleniowy?  
Co zdobędziesz?

### 2. Wprowadzenie do coachingu.

- ☼ Czym naprawdę jest ta metoda i jakie są jej możliwości? W jaki sposób coaching wdrożyć w pracy? Czy można zarządzać poprzez coaching? Jakie są źródła coachingu i jego formy? Jak organizować sesje coachingowe?

### 3. Tworzenie pola relacji coachingowej

- ☼ Czym charakteryzuje się relacja coachingowa? Jak manager może pełnić rolę coacha? W jaki sposób udoskonalić relację? Jak utrzymać kontakt w sytuacji trudnej? Jak wspierać innych?

### 4. Sztuka zadawania odpowiednich pytań

- ☼ Jak i kiedy zadawać dobre pytania w coachingu? Jakie są rodzaje pytań? Kiedy i jak pytanie może stać się przełomem?

### 5. *Solution Focused Coaching* – poza problemem.

- ☼ Czym jest i co daje podejście skoncentrowane na rozwiązaniach (SFA)? Jakie są techniki SFA?

### 6. Cele i efekty

- ☼ Jakie cele są naprawdę osiągalne? Jak optymalizować drogę do celu? Jak zarządzać celami?

### 7. Koncepcja *kaizen* w coachingu – małymi krokami w kierunku doskonałości.

- ☼ Czym jest metoda ciągłego doskonalenia? W jaki sposób wprowadzać filozofię *kaizen* w organizacji i w swoim życiu?

### 8. Motywowanie i warunkowanie

- ☼ Jak skutecznie motywować siebie i podwładnych? W jaki sposób nieustannie podnosić poprzeczkę swoich możliwości? Co tak naprawdę decyduje o zmianie i jak to wprowadzić w życie?

### 9. Wartości i reguły działania

- ☼ Czym się kierują ludzie? Jakie są jawne i ukryte reguły gier międzyludzkich? W jaki sposób działać, aby wygrać?

### 10. Przekonania – wewnętrzny matrix

- ☼ Czym są przekonania i jaki mają wpływ? Jak zmieniać dowolne przekonania w bardziej użyteczne? Jak zarządzać przekonaniami i sposobami funkcjonowania?

### 11. Lingwistyka i metafory

- ☼ Jak wykorzystywać język w coachingu i poza nim? Jak wykorzystać naturalną perswazję w komunikacji?

### 12. Tożsamość i misja

- ☼ Jak tworzyć spójną i silną osobowość? Jakie są możliwości kształtowania tożsamości? Jak być liderem?

Powyższy program rozpisany jest na poszczególne dni. Ze względu na specyfikę szkolenia, może on przebiegać w innej kolejności. Kurs kończy się wydaniem certyfikatu. Uczestnicy otrzymują również komplet materiałów oraz wsparcie po szkoleniu.

## USTALENIA LOGISTYCZNE

### Terminy:

**05. 03. 2011 – 19. 03. 2011**

Zaokrętowanie – **Le Marin** (Martynika), 19. marca, godzina 17:00.

Wyokrętowanie – **Le Marin** (Martynika), 26. marca, godzina 9:00.

### Trasa rejsu:

**Martynika – Dominika – St.Lucia – St.Vincent&Grenadines – Martynika**

Trasa rejsu może ulec zmianie decyzją organizatora wynikającą na przykład z warunków pogodowych.



**Noclegi i wyżywienie:** Na jachcie. Śniadania i lunch są przygotowywane przez uczestników (dyżury). Na rejsie zdecydujemy, czy kolacje jemy w tawernach czy na jachcie. Ponieważ rejs ma charakter szkoleniowy, oznacza to również, że uczestnicy będą brali czynny udział w pracach związanych z obsługą jachtu.

### Dla zainteresowanych dodatkowo:

Szkolenie z bezpieczeństwa, obsługi urządzeń znajdujących się na jachcie, nauka nawigacji, locji, przepisów, meteorologii, ratownictwa, łączności, praktyczne szkolenie z manewrowania jachtem pod żaglami i na silniku, ćwiczenia, nocne żeglowanie, zwiedzanie, poznawanie kultury i zwyczajów, czas wolny, możliwe szkolenie z manewrowania katamaranem, możliwe szkolenia na patenty ISSA (więcej o przepisach szkoleniowych: <http://www.talar-sisters.pl/index.php?id=przepisy>).



W programie również wiele miejsca na zabawę, szantowanie, morskie opowieści...

Po zakończonym rejsie każdy uczestnik otrzyma opinię z rejsu od kapitana, z zaznaczonymi odwiedzionymi portami, przepłyniętymi godzinami na żaglach czy na silniku. Opinia taka jest honorowana przez Polski Związek Żeglarski oraz niezbędna dla osób, które w przyszłości chcą przystępować do egzaminu na stopnie żeglarskie.

### Organizatorzy:

Grupa Active Change oraz Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego są firmami z branży szkoleniowej. Specjalizujemy się w indywidualnych projektach edukacyjnych i coachingowych. Prowadzimy największy w Polsce kurs o nazwie Szkoła Profesjonalnego Coachingu. Jesteśmy również członkami założycielami Izby Coachingu, działając aktywnie w jej strukturach jako eksperci.

Akademia Żeglarstwa Talar Sisters jest profesjonalną firmą żeglarską organizującą rejsy, szkolenia i nietypowe wyprawy turystyczne.

### Informacje i zapisy:

JACEK AUGUŚCIK

tel. 509 660 893, [j.auguscik@activechange.pl](mailto:j.auguscik@activechange.pl)



## JACHT:



Katamaran, typ: **Bahia 46** (6 kabin, 12 koi).

Wyposażenie m.in.: pełne wyposażenie bezpieczeństwa, pełne wyposażenie kuchenne, w tym kuchenka, piekarnik, prysznic na rufie i 2WC, ciepła woda, pościel, GPS z ploterem, odtwarzacz CD, autopilot, koło sterowe, ponton z silnikiem, tratwa i inne...

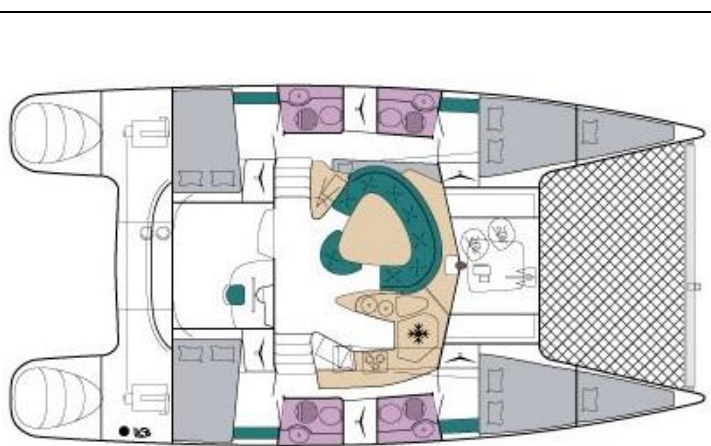
### Wspomnienia z rejsu 2008 po Balearach:

[http://talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy\\_wspomnienia/baleary\\_majowka\\_2008.htm](http://talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy_wspomnienia/baleary_majowka_2008.htm)

WYPOSAŻENIE JACHTU	
GROT PEŁNOLISTWOWY	+
LAZY JACKS	+
ROLOWANA GENUA	+
ELEKTRYCZNA WINDA KOTWICZNA	+
KOŁO STEROWE	+
PRYSZNIC W KOKPICIE	+
STÓŁ W KOKPICIE	+
PODUSZKI DO KOKPITU	+
BUTLE Z GAZEM	2 szt.
AUTOPILOT	+
GPS	+
LOG & WIATROMIERZ	+
BIMINI	+
SZPRYCBUDA	-
CD	+
GŁOŚNIKI NA ZEWNĄTRZ	-
KUCHENKA Z PIEKARNIKIEM	+
LODÓWKA	+
CIEPŁA WODA	+
PODŁĄCZENIE DO 220V	+
PONTON + SILNIK DO PONTONU	+



DANE TECHNICZNE JACHTU BAHIA 46	
KOJE	10+2
KABINY	6
DŁUGOŚĆ	14.00 m
SZEROKOŚĆ	7.30 m
ZANURZENIE	1.3 m
SILNIK	Yanmar 2x36 HP
ZBIORNIK NA PALIWO	400 l
ZBIORNIK NA WODĘ	900 l
POW. ŻAGLI	140 m <sup>2</sup>
WC/PRYSZNIC	2/3



**CENA: 8 600 zł (2200 euro)**

Cena zawiera:

- ⊗ pełny kurs coachingu;
- ⊗ certyfikat ukończenia szkolenia z zakresu coachingowego w wymiarze 80 h dydaktycznych;
- ⊗ czarter jachtu;
- ⊗ opłaty portowe w marinie zaokrętowania pierwszego i ostatniego dnia rejsu;
- ⊗ ponton wraz z silnikiem zaburtowym;
- ⊗ transfer z lotniska do portu i transfer na lotnisko po rejsie;
- ⊗ ubezpieczenie KL, NNW i bagaż;
- ⊗ ubezpieczenie kaucji;
- ⊗ lokalny podatek;
- ⊗ transit log (pozwolenie, ręczniki, pościel, butle z gazem);
- ⊗ opiekę kapitana, szkolenie podstawowe z bezpieczeństwa i obsługi urządzeń na jachcie.

Cena nie zawiera:

- ⊗ składki na osobę w wysokości 150 EUR + 150 USD, przeznaczonej na: wyżywienie, opłaty portowe, paliwo i wodę do jachtu, opłaty graniczne. (Istnieje możliwość rezygnacji z ubezpieczenia kaucji (25 euro/dzień/jacht), wówczas kaucja za jacht wynosi 3500 euro, płatne kartą kredytową na miejscu).
- ⊗ przejazdu (np. przelot na Martynikę do Fort de France najlepiej organizować z Polski przez Paryż liniami Air France lub z Paryża liniami Air Caraibes, koszt przelotu ok. 3000 PLN. Pomagamy w rezerwacji);
- ⊗ ubezpieczenia od kosztów leczenia za granicą;
- ⊗ opcjonalne szkolenie ISSA + egzamin i patent: 150 EUR/ osoba + 350 PLN;
- ⊗ własnych wydatków (wstępy do muzeów, wycieczki po wyspach, piwo, napoje procentowe).  
Dzienne wycieczki z lokalnym przewodnikiem po wyspach to koszt ok. 60-80 USD/ osoba, ale warto!

#### Zasady rezerwacji:

Do 30. grudnia: 3000 PLN.

Do 15. lutego pozostała kwota.

#### Konto bankowe:

Grupa Active Change

Alior Bank, nr 55 2490 0005 0000 4600 7113 8557 (rachunek w EURO)

Alior Bank, nr 98 2490 0005 0000 4500 5597 0136 (rachunek w PLN)



#### Warunki rezygnacji:

W przypadku niemożności uczestnictwa w zajęciach jest możliwość przeniesienia uprawnień na inną osobę. Jeśli uczestnik zrezygnuje z rejsu, bez wskazania osoby zastępczej do 15. lutego 2010, przysługuje mu zwrot 30% ceny. Po tym terminie nie ma zwrotu kwoty.



## O TRASIE:

Co roku wracamy na Karaiby z ogromną przyjemnością! Tam po prostu jest pięknie, ciepło, warunki żeglarskie rewelacyjne, przyjaźni ludzie, super widoki...

Zobaczymy piękne plaże z palmami, czy dzikie lasy z wodospadami, rosnące banany na drzewach, najznakomitsze grapefruity, czy ananasy wyrastające z ziemi, krystalicznie czystą i ciepłą wodę, słońce, poznamy specyficzną ludność – zawsze inną na kolejnej wyspie, w kolejnym kraju... Zobaczymy inny świat...



Zaczynamy rejs na **Martynice** w Le Marin. Samolotem dolecimy do **Fort de France** i stamtąd przemieścimy się do mariny (portu) zaokrętowania.

Pozeglujemy trochę na północ, na **Dominikę** – wspaniałą, dziką wyspę, jedyną w swoim rodzaju, ukochaną. Artykuł nt. Dominiki można przeczytać [tutaj](#).



Dalej popłyniemy do karaibskiego raju 30 wysp, a raczej wysepek i atoli - **Grenadyn** - piaszczystych plaży z palmami, ciągnących się na odcinku ok. 60 km od St. Vincent do Grenady, obmywanych po wschodniej stronie przez fale Oceanu Atlantyckiego, a od zachodniej przez fale Morza Karaibskiego. Każda z tych wysp jest inna. Otoczone rafami koralowymi i lazurowym morzem posiadają najpiękniejsze plaże na Karaibach.

Takie Karaiby właśnie znamy z widokówek, trzeba to zobaczyć na własne oczy!

Staniemy w **Clifton** przy **Union Island**, zahaczmy o **Palm Island**, **Mayreau** i świetną knajpę Bob Marley, zapewne spotkamy też znajomego Denisa, który zorganizuje dla nas barbeque przy ognisku na znanym archipelagu **Tobago Keys**. Grenadyny to także największa tam **Bequia** oraz **Mustique**, gdzie mają swoje letniskowe domki m.in. Mick Jagger, Bryan Adams czy Eric Clapton.

Zostaniemy kilka dni na Grenadynach i powoli zaczniemy żeglować ku górze – odwiedzając kolejne wyspy i zatrzymując się w najbardziej urokliwych miejscach.

Zajrzemy do zatoki **Wallilabou Bay** (państwo i wyspa St.Vincent), która słynie z nakręconego tam filmu "**Piraci z Karaibów**", potem **St.Lucia** - przepiękna wyspa – kolejne państwo, z charakterystycznym, podwójnym szczytem "**The Pitons**", wyrastającym z wody na wysokość 2000 stóp, widocznym już z daleka i z bajeczną zatoczką **Marigot Bay**, której nie sposób pominąć! Zorganizujemy tam wycieczkę z lokalnym posiłkiem.



Nie należy myśleć jednak, iż bez porządnego żeglowania się nie obędzie! Przeloty między wyspami, gdzie tylko ocean i żadnego lądu – to czasem 15-25 Mm! Płynąc wzdłuż wyspy jesteśmy osłonięci przed falą i wiatrem, ale na otwartej przestrzeni mamy kilka godzin świetnej żeglugi raz z falą i wiatrem, a raz pod...



### Karaiby dostarczają wrażeń pod każdym względem!

Będziemy żeglować na jachtach dwukadłubowych – katamaranach. Katamarany są szybkie, wygodne, ich ogromną zaletą jest niewielkie zanurzenie, dzięki czemu bez problemu dopłyniemy do płytkich lagun, bajecznych kotwicowisk.

Wyposażone są w przestronny salon z panoramicznym widokiem i w pełni wyposażonym kambuzem, sporą platformę ze schodkami tuż nad powierzchnią wody (dzięki czemu zejście do morza jest bardzo wygodne!), posiadają także siatkę w przedniej części jachtu pomiędzy dwoma pływakami (rewelacyjne miejsce do opalania się czy też oglądania delfinów), całą potrzebną elektronikę, pełne wyposażenie w środki bezpieczeństwa, ponton z silnikiem przyczepnym, odtwarzacz CD i wiele innych...



W trakcie rejsu zachęcamy również do odbycia szkolenia na patent ISSA. Więcej informacji na ten temat [tutaj](#)...

Nie zapomnijmy jeszcze o śpiewnikach, gitarach, płytkach CD z szantami i Bob'em Marley'em! **Dobry humor i pozytywne nastawienie - to podstawa!**

Z żeglarskimi pozdrowieniami  
Załoga Talar Sisters

**Wspomnienia z rejsu 2009a** po Karaibach:

[http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy\\_wspomnienia/karaiby\\_2009\\_1.htm](http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy_wspomnienia/karaiby_2009_1.htm)

**Wspomnienia z rejsu 2009b** po Karaibach:

[http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy\\_wspomnienia/karaiby\\_2009\\_2.htm](http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy_wspomnienia/karaiby_2009_2.htm)

**Wspomnienia z rejsów 2008** po Karaibach:

[http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy\\_wspomnienia/karaiby\\_2008\\_1.htm](http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy_wspomnienia/karaiby_2008_1.htm)

[http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy\\_wspomnienia/karaiby\\_2008\\_2.htm](http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy_wspomnienia/karaiby_2008_2.htm)

**Wspomnienia z rejsów 2007** po Karaibach:

[http://zp.amsnet.pl/~gosia/rejs\\_karaiby\\_belize43\\_luty2007.htm](http://zp.amsnet.pl/~gosia/rejs_karaiby_belize43_luty2007.htm)

**Napisane wrażenia, artykuły:**

[http://www.talar-sisters.pl/sisters.pl/zdjecia/rejsy\\_wspomnienia/karaiby\\_2008\\_2.htm#wrazenia](http://www.talar-sisters.pl/sisters.pl/zdjecia/rejsy_wspomnienia/karaiby_2008_2.htm#wrazenia)

[http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy\\_wspomnienia/opowiadania/rejs\\_karaiby\\_07-22.02\\_Chacon.htm](http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/rejsy_wspomnienia/opowiadania/rejs_karaiby_07-22.02_Chacon.htm)

[http://www.talar-sisters.pl/art\\_dominika.htm](http://www.talar-sisters.pl/art_dominika.htm)

**Galeria zdjęć** z Karaibów:

[http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/akweny/karaiby/g\\_karaiby\\_index.htm](http://www.talar-sisters.pl/zdjecia/akweny/karaiby/g_karaiby_index.htm)

Ciekawy **serwis informacyjny** o Karaibach:

[www.mojekaraiby.eu](http://www.mojekaraiby.eu)

