

Joanna Kozłowska

jestem certyfikowanym coachem aktywizującym, mentorką transformacyjną z wieloletnim doświadczeniem biznesowym, trenerem psychometrii MindSonar, absolwentką szkoły Analizy Transakcyjnej, psychologii dla coachów, w trakcie przygotowania do egzaminów uprawniających do prowadzenia psychoterapii

na co dzień realizuję swoją pasję i zamyślenie do łączenia obszaru miękkiego z twardym

w pracy rozwojowej oraz operacyjnej łączę dyscypliny: coaching, mentoring, psychometrię oraz doświadczenie

mówią, że: mam talent do "zasiewania zmiany", otwierania na nowe spojrzenie oraz umiejętność przedstawiania w prosty sposób trudnych zagadnień, gdyż podchodzę do nich w sposób praktyczny i przydatny prywatnie lub biznesowo

czuję niezwykłą radość z tego, że ludzie "wzrastają", a wraz z nimi rodziny, firmy, działy...

...mam w sobie ciekawość innych ludzi, więc poznaję ich historie nie tylko pracy, a również w księgarni, sklepie czy pociągu!



577 05 09 78



JK@joannakozlowska.com



Zapraszam do zapoznania się z obszarami w których czuję się jak "ryba w wodzie"
 czas trwania sesji od 60 do 90 minut (w zależności od obszaru i używanych narzędzi)

Wybierz dla siebie program, zarezerwuj sesję!

skopiuj link do rezerwacji: <https://calendar.app.google/fx9tAYiMZToeUGTu8>

obszar do pracy podczas sesji	na zakończenie spotkań :) wiedza, umiejętności lub realizacja konkretnego celu	narzędzia wykorzystane podczas sesji	ilość spotkań
Coaching			
Twój Cel (złożony)	executive lub life coaching - realizacja konkretnego ustalonego celu	coaching, ćwiczenia	6 do 10
Twój Cel (jednostkowy)	executive lub life coaching - realizacja konkretnego ustalonego celu	coaching, ćwiczenia	1 lub 2
Kryzys	executive oraz life coaching - realizacja konkretnego ustalonego celu lub omówienie problemu, poznanie swojego diagramu kryzysu, zobaczenie siebie w ramach lustra weneckiego	coaching	1 lub 2
Rozwój osobisty (indywidualnie)			
MindSonar	wiedza o tym jakie mam 14 metazachowań, w konkretnym kontekście wybranym podczas spotkania "zero" + 30 stron raportu psychometrycznego, dodatkowe spotkanie: omówienie celu w oparciu o badanie, ustalenie planu drogi dojścia wykorzystując wiedzę o swoich naturalnych zasobach i programach, które mam lub które chcę modyfikować	badanie psychometryczne coaching & mentoring, miro	1 lub 2
"O czym jestem?" MOJE rozdanie	dla świadomych siebie, pogłębiona praca z wiedzą o sobie, z obszarów: zaufanie, bycie ważnym/ą dla siebie, głody, uczucia, przynależność, przywiązanie, odrębność, zaangażowanie w życie, widoczność, myślenie, sukces, kreatywność, decyzje, działanie	coaching, miro, karty	14
moje JA	wiedza jak mam, w jakich stanach JA funkcjonuje w swojej codzienności, ja vs. wielka piątka, poznanie i umiejętne korzystania z zasobów, przygotowana instrukcją obsługi siebie, do przedstawienia innym, umiejętne korzystanie z apteczki ratownika i nie tylko, wiedza czego chcę więcej czego mniej	coaching & mentoring, test, karty, miro	2 do 3
Prześladowca, Ratownik czy Ofiara?	wiedza o trójkącie dramatycznym, zobaczenie siebie w jakie role wchodzę, i jak mogę z tego wychodzić	coaching & mentoring, miro	2

Dokument, który masz przed sobą, objęty jest prawami autorskimi Joanny Kozłowskiej.

Z góry dziękuję za zachowanie poufności stworzonego przeze mnie materiału, wspierającego Twój rozwój osobisty lub Twojej firmy!

obszar do pracy podczas sesji	na zakończenie spotkań :) wiedza, umiejętności lub realizacja konkretnego celu	narzędzia wykorzystane podczas sesji	ilość spotkań
Moja misja	dla świadomej siebie osoby, pogłębienie i wdrożenie wniosków z indywidualnej (głębokiej!) pracy z kwestionariuszem określającym misję życiową	coaching, badanie, praca w przestrzeni	1
Maski	wiedza jakie maski zakładam, kiedy i jak mogę tym świadomie zarządzać	coaching & mentoring, miro	1
Emocje	poznanie głównych emocji, połączenia emocji ze swoimi potrzebami, poznanie swoich emocji w połączeniu z ciałem oraz odczuwaniem, "zaprzyjaźnienie" z emocjami których nie lubię lub wypieram	coaching & mentoring, miro	4 do 6
Potrzeby	wiedza o rodzajach potrzeb, umiejętność korzystania z wiedzy o swoich potrzebach w codzienności, opracowanie i nazwanie swoich potrzeb w ramach konkretnego case study	mentoring, karty, miro	1
Poczucie własnej wartości	poznanie swoich wartości i zachowań z nim związanych, nazwanie mocnych stron, poznanie swoich pozycji życiowych oraz stanów jakie wpływają na mnie, widzenie siebie, wartościowanie, umiejętność asertywnego działania do samozaopiekowania	coaching & mentoring, miro	4 do 6
Wartości	wiedza o swoich rolach życiowych w połączeniu z przypisanymi wartościami, w nałożeniu na to jak mam i jak wskazane role łączą z budowaniem relacji z innymi	coaching, karty, lub miro	1
Cel	poznanie swojego mechanizmu (schematu) realizacji celów, wypracowanie swojego celu, z ramowym planem oraz celami uzupełniającymi, bilans opcji potrzebnych w realizacji celu, matryca SMART oraz SPECYFI, 6 wskazówek do celu	coaching, miro	1 lub 2
Przekonania	jakie mam o sobie, świecie, relacjach itp. świadome zbudowanie wspierających przekonań do realizacji celów	coaching & mentoring, miro, karty	2 do 3
Perfekcjonizm	wiedza czym jest a czym nie jest, diagnoza, zbudowanie w sobie zdrowego perfekcjonizmu, techniki zarządzania zdrowym perfekcjonizmem jako talentem	coaching & mentoring, testy, miro	5 do 8
Asertywność	zrozumienie siebie, jakie cechy charakterystyczne mam na dany moment, wypracowanie planu działania ku zdrowej postawie asertywnej oraz jego wpływu na mnie i moje otoczenie	coaching & mentoring, test, miro	1 do 3
Znaki rozpoznania	wiedza o tym jakie są i co dają, jak mam, jakie mam ograniczenia, jak mogę z tym pracować oraz jak wykorzystać tę wiedzę do realizacji celów	mentoring, miro	1
Głody	wiedza o sobie oraz moim otoczeniu, jak zaspokajam swoje głody i innych, jaki mam wpływ na to oraz jakie korzyści idą z tej wiedzy	mentoring, miro	1

Dokument, który masz przed sobą, objęty jest prawami autorskimi Joanny Kozłowskiej.

Z góry dziękuję za zachowanie poufności stworzonego przeze mnie materiału, wspierającego Twój rozwój osobisty lub Twojej firmy!

obszar do pracy podczas sesji	na zakończenie spotkań :) wiedza, umiejętności lub realizacja konkretnego celu	narzędzia wykorzystane podczas sesji	ilość spotkań
Drivery	wiedza o tym co mnie odpala i dlaczego, poznanie wskazówek do pracy indywidualnej, aby świadomie działać i korzystać ze swoich zasobów	mentoring, miro	1
Gry psychologiczne oraz władzy	wiedza jakie są gry oraz w jakie wchodzę, w jakich sytuacjach, jak mogę się ustrzec wchodzenia w gry, jak wychodzić z takiego impasu	mentoring, miro	1
Koło	poznanie kluczowych sfer i wartości w obszarze (do wyboru): stres, postępy, szczęście, cele, umiejętności, związek, praca, wyrozumiałość, priorytety, określenie satysfakcji i planu zmiany	coaching, miro	1
Zmiana	jak mam, gdzie teraz się znajduję, wiedza jakie mam podejście do zmiany i jakie są moje oczekiwania w obszarze swojej zmiany	coaching, miro	2
Motywacja	wiedza co mnie motywuje, która motywacja jest mi bliższa, praca z wewnętrznymi zasobami	coaching, test, miro	2
Granice	poznanie swoich praw z jakich korzystam, z jakich nie, świadomość tego nad jakimi swoimi prawami chcę pracować	coaching, karty lub miro	1
Schematy	poznanie swoich schematów oraz mechanizmów obronnych, jak to wpływa na mnie, zmiana myślenia i z tym idących zachowań	coaching & mentoring, testy, miro	3 do 5 sesji
Podsumowanie	podsumowanie mijającego roku i zaplanowanie kolejnego w myśl zasady: co nazwane i powiedziane, realizujemy w ramach nieświadomych działań	mentoring, miro	1

Rozwój osobisty (grupy zamknięte)

"O czym jestem?" NASZE rozdanie	spotkania dedykowane dla dwójki przyjaciół(ek), którym blisko jest do rozwoju! To jedyne takie sesje, gdzie poprowadzę Was w odkrywaniu siebie, w bezpiecznym towarzystwie czyli bliskiej Tobie osoby. Pracujemy na każdym spotkaniu z innym obszarem: zaufanie, bycie ważnym/ą dla siebie, głody, uczucia, przynależność, przywiązanie, odrębność, zaangażowanie w życie, widoczność, myślenie, sukces, kreatywność, decyzje, działanie. Wybierz z przyjacielem/ką, z jakimi obszarami chcecie poznawać siebie!	coaching, miro, karty	od 1 do 14 dla 2 osób
"Moje role" NASZE rozdanie	świadomość zajmowanych ról, tego jak wchodzę w relacje oraz napędów, które mną kierują w zajmowanych rolach życiowych, całość okraszona doborowym i bezpiecznym towarzystwem, gdyż to grupa zamknięta dla max 6 osób, które się znają i chcą wspólnie dowiedzieć się czegoś głębokiego o sobie i innych.	karty, mazaki, karton, praca w przestrzeni	1 dla max 7 osób

Rozwój biznesowy - program mentoringowy

Dokument, który masz przed sobą, objęty jest prawami autorskimi Joanny Kozłowskiej.

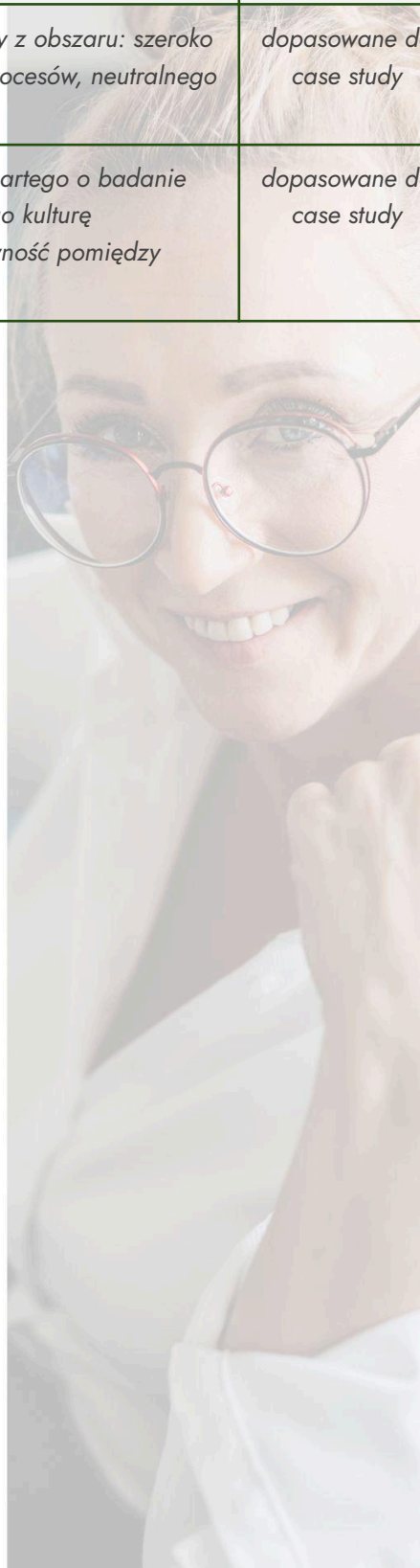
Z góry dziękuję za zachowanie poufności stworzonego przeze mnie materiału, wspierającego Twój rozwój osobisty lub Twojej firmy!

obszar do pracy podczas sesji	na zakończenie spotkań :) wiedza, umiejętności lub realizacja konkretnego celu	narzędzia wykorzystane podczas sesji	ilość spotkań
Leadership	akademia lidera: rodzaje liderów, ja jako lider (jak mam) feedback, organizacja spotkań, efektywność działania, komunikacja, delegowanie zadań, zarządzanie konfliktem, zarządzanie zmianą, inteligencja emocjonalna, metazachowania (badanie MindSonar), zarządzanie czasem, typy osobowości a zarządzanie, zwolnienie, dysfunkcje zespołowe, drabina decyzyjności, etapy rozwoju pracowników	mentoring, miro, testy, psychometria	10 do 15
MindSonar	wiedza o tym jakie mam 14 metazachowań na stanowisku liderskim, w konkretnym kontekście wybranym podczas spotkania "zero" + 30 stron raportu psychometrycznego, dodatkowe spotkanie: omówienie celu i ustalenie planu dojścia wykorzystując wiedzę o swoich naturalnych zasobach i programach, które mam lub które chcę modyfikować	badanie psychometryczne coaching & mentoring, miro	1 lub 2
Parametryzacja stanowisk	zbudowane na podstawie MindSonar oczekiwania pod kandydata na konkretne stanowisko, przygotowanie rekrutera oraz wypracowanie otwartych pytań do rozmowy kwalifikacyjnej	konsulting, excel	1 lub 2
Rekrutacja	badanie psychometryczne kandydata/ki podczas końcowego etapu rekrutacji (kluczowe stanowiska), 30 stron raportu o kandydacie, omówienie i rekomendacje kandydata/ów	konsulting, psychomentra	1
Sukcesja	przygotowany plan sukcesji, przekazania obowiązków oraz wskazanie umiejętności których nabycie jest kluczowe do przejścia stanowiska, w razie kluczowych stanowisk, wiedza z badania psychometrycznego MindSonar dla przekazującego i przejmującego stanowisko	konsulting & mentoring, psychometria, miro	3 do 4
Kontraktowanie	wiedza o rodzajach kontraktów, przygotowanie potrzebnego kontraktu, świadoma praca z obszarem ustalania, 3xK (komunikacja, konsekwencja, kontraktowanie)	mentoring, miro	1
Imago zespołu	wiedza z poziomu zarządzającego zespołem, jakie zmiany zachodzą podczas cyklu życia zespołu, oraz jak się zmienia system pracy i zachowań wraz ze zmianami personalnymi (zwolnienie; zatrudnienie)	mentoring, miro	1
Biznes Navigator	wiedza z "obejrzenia firmy" z poziomu 360, korzystanie z autorskiego pliku do wewnętrznych potrzeb organizacji, ułożony plan działania zgodnie z matrycą Eisenhowera	mentoring, narzędzie w excel	2
Poziomy rozwoju organizacji	zapoznanie się z teorią Graves'a w praktyce, umiejscowienie swojej organizacji i jej bieżących potrzeb, omówienie organizacji z poziomu dojrzałości procesowej oraz etapów kryzysów, wstęp do pracy z procesami	mentoring, miro	2
Superwizja Facylitacja	uczestnictwo obserwujące lub "zbliżające", przygotowany materiał z podsumowaniem, rekomendacje działań lub wypracowany plan działania	dopasowane do case study	do ustalenia

Dokument, który masz przed sobą, objęty jest prawami autorskimi Joanny Kozłowskiej.

Z góry dziękuję za zachowanie poufności stworzonego przeze mnie materiału, wspierającego Twój rozwój osobisty lub Twojej firmy!

obszar do pracy podczas sesji	na zakończenie spotkań :) wiedza, umiejętności lub realizacja konkretnego celu	narzędzia wykorzystane podczas sesji	ilość spotkań
Sparing Partner	rozłożenie na czynniki "pierwsze" konkretnych case study z obszaru: szeroko pojętego leadershipu, skalowania biznesu, układania procesów, neutralnego wglądu w obszar zawodowy	dopasowane do case study	do ustalenia
Program rozwojowy dla całej organizacji	zaprojektowanie i wdrożenie programu rozwojowego opartego o badanie MindSonar w obszarze wielopoziomym, wdrażającego kulturę organizacyjną, komunikację oraz szeroko pojętą efektywność pomiędzy wszystkimi szczeblami organizacji	dopasowane do case study	do ustalenia



Dokument, który masz przed sobą, objęty jest prawami autorskimi Joanny Kozłowskiej.

Z góry dziękuję za zachowanie poufności stworzonego przeze mnie materiału, wspierającego Twój rozwój osobisty lub Twojej firmy!