



**23-24 MAJA
2026**

**SPOTKANIA
STACJONARNE
POD POZNANIEM**

**WARSZTATY DLA OSÓB POSZUKUJĄCYCH
ZMIANY LUB MOTYWACJI DO DZIAŁANIA**

Jak odnaleźć sens w pracy? (albo inną sensowną pracę)

Masz poczucie utknięcia w pracy, która Cię nie rozwija?

Chcesz odnaleźć swoje mocne strony i pracować w zgodzie ze sobą?

Szukasz pracy, która ma sens i da Ci satysfakcję?

Czujesz, że przyszedł czas na zmianę, ale nie wiesz, od czego zacząć?

Chcesz lepiej poznać siebie i świadomie kierować swoją karierą?



**ZBIERAMY
GRUPĘ**

Zakres tematyczny:

- Z pomocą Insights Discovery poznasz swoje naturalne predyspozycje.
- Praca z wartościami i jobcrafting pokażą Ci, jak nadać głębszy sens temu, co robisz.
- Przygotujesz się do zmiany zawodowej i procesu rekrutacyjnego.
- Dzięki jodze i medytacji nauczysz się lepiej słuchać siebie i podejmować decyzje zgodne z Twoją intuicją.

Dla kogo jest ten warsztat?

- Dla osób w wieku od 18 lat, które chcą zmienić jakość swojego życia zawodowego i poznać siebie lepiej.

Forma szkolenia:

- Stacjonarnie – MAJURTA – Dębogóra koło Poznania.
- Dwa dni praktycznego szkolenia – teoria i narzędzia, które możesz wdrożyć od razu.
- Weekendowe warsztaty w otoczeniu natury, z dala od zgiełku miasta, w warunkach sprzyjających relaksacji.

Zapisy i ważne informacje

Inwestycja w siebie: 1.300 zł

→ Jeśli polecisz dodatkową osobę, oboje otrzymujecie po **50 zł zniżki!**

Cena obejmuje:

- kwestionariusz Insight Discovery
- 2 dni warsztatów (po 8 godzin)
- obiady oraz poczęstunek podczas przerw kawowych

Zapisy i pytania: tel. 608 484 554 (Marta), 606 200 484 (Marysia)

Zaliczka: 500 zł płatna na rachunek: MAJURTA Maria Szlachciak
51 1140 2004 0000 3202 8383 4248

UWAGA! Minimalna grupa: 5 osób, maksymalna 12. Organizatorki zastrzegają sobie prawo do odwołania warsztatów lub zmiany terminu jeśli nie zbierze się minimalna ilość osób.

Trenerki:

Maria Szlachciak (Majurta) – majurta.pl
Marta Tyc – Wellbeing Marta Tyc

ZMIANA
JUŻ NA CIEBIE
CZEKA!
ODWAŻYSZ
SIĘ?

Program Warsztatów

SOBOTA

09:00 – 09:30 – Powitanie, wprowadzenie, plan pracy

09:30 – 10:30 – Koło życia – jak żyję a jak chcę żyć

- Prezentacja metodologii i poszczególnych kluczowych obszarów
- Uzupełnianie indywidualne swojego koła życia, interpretacja, zależności
- Gdzie jestem a gdzie chcę być, określanie celów krótko- i długoterminowych



PRZERWA KAWOWA

10:45 – 12:15 – Wartości – dlaczego tak ważne jest żyć w zgodzie z nimi

- Prezentacja metodologii, wykreślanie z listy kluczowych wartości
- Dyskusja
- Medytacja

12:15 – 12:45 – PRZERWA OBIADOWA

12:45 – 13:45 – Dlaczego ta praca jest / nie jest dla mnie?

- Analiza wzajemnych powiązań: koła życia, wartości, obecnej pracy, obecnego życia prywatnego
- Identyfikacja powtarzających się schematów oraz blokad

13:45 – 14:15 – Medytacja (30 min)

PRZERWA KAWOWA

14:30 – 15:30 – Techniki uważności zwiększające motywację

- Najlepsze praktyki i przykłady
- Ćwiczenia

15:30 – 16:15 – Techniki automotywacji do wprowadzenia zmian

- Najlepsze praktyki i przykłady
- Ćwiczenia indywidualne

16:15 – 17:00 – Tworzenie motywatorów i drzewa motywacji

- Ułożenie indywidualnego drzewa motywacji

17:00 – Podsumowanie dnia

Program Warsztatów - c.d.

NIEDZIELA

09:00 – 09:15 – Powitanie, wprowadzenie, cele dnia

09:15 – 12:00 – Insights Discovery – poznanie swoich predyspozycji i kolorów energii

- Prezentacja metodologii i kolorów energii
- Analiza własnych wyników
- Ćwiczenia praktyczne w grupach
- Dyskusja i wnioski

12:00 – 12:30 – PRZERWA OBIADOWA

12:30 – 13:30 – Job crafting – jak nadać sens obecnej pracy bez zmieniania jej?

- Praktyczne narzędzia do kształtowania własnej roli
- Ćwiczenia indywidualne i dyskusja w parach

13:30 – 13:45 – PRZERWA KAWOWA

13:45 – 14:45 – Twój LinkedIn i CV, które pokazują prawdziwą Ciebie

- Najlepsze praktyki i przykłady
- Personalizacja profilu i dokumentów

14:45 – 15:30 – Scenki rozmów kwalifikacyjnych – ćwiczenia praktyczne

- Symulacje rozmów
- Informacja zwrotna i wskazówki od grupy i trenerki

15:30 – 15:45 – PRZERWA KAWOWA

15:45 – 17:00 – Tworzenie realnego planu działania – 90 dni transformacji & self-care

- Ułożenie indywidualnego planu działania
- Metody automotywacji i self-care
- Podsumowanie dnia

17:00 Podsumowanie i zakończenie warsztatów

