

# HEINZE

Marta Heinze – Okońska

zaprasza na kolejną edycję warsztatów rozwojowych prowadzonych za pomocą metody ustawień systemowych:

## ROZWÓJ, PRACA, FINANSE, KLIENCI, DOBROBYT, PROCESY TWÓRCZE, MOTYWACJA, RELACJE

25.11.23 godz. 10 – 19, miejsce : **Kraków, Sala nad Księgarnią CUD, Mały Rynek**  
26.11.23 godz. 10 – 17.30

### Czym są te warsztaty?

Warsztaty rozwojowe, które proponuję, oparte są na modelu ustawień systemowych. Twórcą tej metody jest Bert Hellinger.

Ustawienia umożliwiają diagnozę systemowych **przyczyn zakłóceń i trudności**. Wprowadzają trwałe zmiany w organizacji, firmie lub działalności oraz wspomagają rozwój osobisty, procesy twórcze, relacje społeczne i rodzinne, a także wspierają toczące się procesy terapeutyczne w każdym innym podejściu.

Ustawienia:

- są skutecznym środkiem do diagnozowania problemu
- pozwalają ustalić proces wprowadzania zmian
- umożliwiają testowanie różnych alternatyw (co będzie korzystniejsze w danej sytuacji)

Ustawienia można stosować w każdym obszarze: **osobistym i zawodowym a także zdrowotnym**.

Ich zaletą jest:

- umiejętność **szybkiego i skutecznego** zobaczenia i **wyjaśnienia podłoża** i **ukrytej dynamiki relacji** zachodzących w rodzinach i organizacjach, które są podstawą do zmian i osiągnięcia sukcesu.
- umożliwiają **skuteczniejszą pracę, podejmowanie trafnych decyzji** i **efektywną współpracę** w zespole a także poprawiają relacje w rodzinach.
- w **bardzo krótkim czasie pozwalają osiągnąć maksymalny przyrost wiedzy** i **wskazać konkretne alternatywy działania**. W porównaniu z innymi metodami ustawienia systemowe oszczędzają czas i pieniądze.

### Jak to działa?

Do praktycznej pracy z ustawieniami wystarczą krótkie i precyzyjnie sformułowane życzenia klienta. Następnie przekazujemy tę prośbę osobom, które oddają się do dyspozycji w roli reprezentanta odpowiedzialnego za rolę w danym ustawieniu. Jest to rodzaj symulacji. Proces podobny do psychodramy.

Gdy bez zamiarów – termin fachowy brzmi „fenomenologicznie” - spoglądamy na ustawione osoby, nagle ogarnia je poruszenie, które prowadzi w konsekwencji do zasadniczych zmian w symulacji i prowadzi nas w kierunku rozwiązania. Mogą pojawić się słowa, odczucia, które reprezentanci wypowiadają.

Metoda ustawień systemowych ma charakter praktyczny. Pracujemy w grupie.

W zajęciach można brać udział jako:

- **osoba ustawiająca** - pracująca z własnym tematem ( lista przykładowych tematów poniżej)
- **reprezentant w roli** - osoba biorąca udział w ustawieniu innych osób

- **aktywny uczestnik** - mini-ustawień i prac w podgrupach

### Zakres tematyczny warsztatów:

Podczas warsztatów będziemy pracować nad tematem, który jest dla Ciebie ważny. Wybierasz temat z jakim trudno Ci jest się uporać lub żadne inne metody nie działają a problem się powtarza.

Oto kilka przykładów:

#### 1. Diagnozowanie i rozwiązywanie problemów:

##### w biznesie:

- Struktura organizacji i zaburzenia w jej realizacji
- Relacje z Klientami, bariery w komunikacji, poszukiwanie przyczyn zakłóceń
- Ukierunkowanie rozwoju pracy zawodowej
- Nowa droga zawodowa lub brak motywacji ( w tym np.: wypalenie zawodowe, pracoholizm)
- Nowe pomysły, procesy twórcze
- Sprawy majątkowe

##### w życiu osobistym:

- relacje – trudności społeczne, brak akceptacji w środowisku, wykluczenie, poczucie niedopasowania
- brak związku – trudności, rodzaj „niewygody” w relacji, doświadczanie złości, wybuchów, oceny
- sprawy zdrowotne – wszelkie bóle niewyjaśnionego pochodzenia, choroby , migreny i bezsenność
- kwesie motywacji i rozwoju
- depresja, smutek, przygnębienie, melancholia
- różne tęsknoty i brak spełnienia życiowego, lęki, blokady

Jeśli trudno Państwu określić temat ustawień, zapraszam do kontaktu telefonicznego lub mailowego w celu omówienia.

### Dla kogo przeznaczone są warsztaty?

dla wszystkich osób, dla których **ważny jest rozwój osobisty** w każdym obszarze i wymiarze

dla wszystkich osób **aktywnych zawodowo** niezależnie od pełnionej funkcji, formy zatrudnienia i stażu pracy a także osób **chcących założyć własną działalność** w każdej formie

a także dla osób, które z różnych powodów **utraciły motywację** i miłość do pracy, np.: z powodu utrwalonego zmęczenia czy wypalenia zawodowego i/lub niedostatecznego wynagrodzenia za swoją pracę i chciałyby z tym pracować w sesji grupowej

### Koszt:

- udział w warsztatach jako osoba ustawiająca własny temat – 650 zł
- udział w warsztatach jako osoba aktywna jako reprezentant – 400 zł

### Warunki uczestnictwa i rezerwacji miejsca:

Zgłoszenia uczestnictwa można przesłać:

- mailowo: [gabinet@heinze-okonska.pl](mailto:gabinet@heinze-okonska.pl)
- sms'em: 601 95 48 96
- za pośrednictwem strony [www.heinze-okonska.pl](http://www.heinze-okonska.pl), zakładka “kontakt”

Warunkiem uczestnictwa jest przesłanie na konto: **95 1160 2202 0000 0001 1161 9516** - w formie zadatku w ciągu **3 dni od daty swojego oficjalnego zgłoszenia ale nie później niż do 10.października 2023 r. / po tym terminie wstępna rezerwacja miejsca przepada**

- osoba ustawiająca własny temat – 350 zł
- osoba uczestnicząca jako reprezentant – 200 zł

- pozostała płatność gotówką na miejscu / można także zapłacić pełną kwotę przelewem

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc (do 10 osób wraz ze mną) o udziale decyduje kolejność zgłoszeń.

Osoby, które potrzebują faktur proszone są o podanie danych a w przelewie o nr NIP.

### **Warunki rezygnacji:**

Zwrot 100% wpłaconej kwoty - na 20 dni przed datą warsztatu.

Po tym terminie zadatek przepada ze względu na zobowiązania płatnicze względem miejsca, noclegów oraz przygotowania i organizacji warsztatów oraz rezerwacji.

Zwrot całej wpłaconej kwoty może nastąpić tylko wtedy, gdy warsztaty się nie odbędą z przyczyn organizatora lub np.: obostrzeń związanych z pandemią.

### Zgoda na przetwarzanie danych osobowych:

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych w związku z realizacją zgłoszenia. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do przetworzenia zapytania. Zostałem /am poinformowany /a, że przysługuje mi prawo dostępu do swoich danych, możliwości ich poprawiania, żądania zaprzestania ich przetwarzania.

Jeśli chcą Państwo przeczytać więcej na temat ustawień systemowych zapraszam na moją stronę internetową: [www.heinze-okonska.pl](http://www.heinze-okonska.pl) / zakładka "Zajęcia i warsztaty wyjazdowe"

\*\*\*

## **Agenda :**

### **1. Runda – DZIEŃ I**

a/. w indywidualnych wypowiedziach poznamy swoje postępy i efekty ostatnich ustawień, spróbujemy opisać swoje motywy przewodnie dotyczące udziału w tych warsztatach i do wspólnej pracy w podgrupach

b/. tematy ustawień – próba sprecyzowania własnego tematu

### **1. Ćwiczenie 1 (praca w trójkach)**

- cel / blokada / podmiot

### **A. Ustawienia – 6 prac własnych**

**PRZERWA ok. g.14 – ok. 60 minut na spacer, zamówienie posiłku, przewietrzenie się, zrelaksowanie**  
ciąg dalszy ustawień

\*\*\*\*\*

### **B. Ustawienia – 5 prac własnych**

#### **1. Runda – DZIEŃ II**

b/. omówienie samopoczucia po I dniu / refleksje / obserwacje

### **1. Ćwiczenie 2 (jeśli wystarczy nam czasu)**

- praca na skali czasu (relacja z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością)
- praca z duszą, ciałem, umysłem (praca w czwórkach)
- medytacja z obrazem Rodziców: „W poszukiwaniu zasobów”

**PRZERWA ok. g. 14 – ok. 60 minut na spacer, zamówienie posiłku, przewietrzenie się, zrelaksowanie**  
ciąg dalszy ustawień

**PODSUMOWANIE** - zebranie swoich obserwacji, refleksji, wglądów  
pożegnanie