

# Oferta

Prowadzę szkolenia, wykłady, webinary, otwarte warsztaty oraz cykle zajęć psychoedukacyjnych.

Wykorzystuję różnorodne metody i narzędzia pracy, które pomagają w dynamicznym procesie uczenia się. Dostosowuję je do różnych grup wiekowych i zawodowych.

Pracuję w języku polskim i angielskim.

Oferta tematyczna

## **DOBROSTAN**

→ Warsztaty antystresowe, cykle zajęć warsztatowych.

Zmęczenie, napięcie, nadpobudliwość energetyczna, rozproszona uwaga, brak energii, natłok zadań – z tej mieszanki codziennych wyzwań możemy poszukać równowagi i przyjrzeć się, co nam sprzyja, a co przeszkadza w utrzymaniu dobrostanu.

Podczas zajęć skupiam się zarówno na analizie indywidualnego doświadczenia, jak i potencjale różnorodności oraz wsparciu całej grupy. Łączę psyche i somę, czyli wymiar psychiczny oraz pracę z ciałem. Ważnym elementem zajęć jest pokazanie oraz bezpieczna praktyka technik relaksacyjnych i technik uważności.

## **DIALOG**

→ Szkolenia rozwijające umiejętności komunikacyjne, sesje dialogu publicznego, facylitacja procesów rozwiązywania konfliktów w oparciu o dialog.

Dialog to sposób komunikacji charakteryzujący się uważnością. W szacunku do wiedzy, zdolności i możliwości człowieka. Dialog jest procesem autentycznego oddziaływania między ludźmi, który może prowadzić do zmiany. Dzięki niemu rozwijamy nasze umiejętności społeczne.

Korzystam z metod pracy, których uczyłam się od trenerek z norweskiego Centrum Pokoju i Dialogu Nansen (Nansen Center for Peace and Dialogue). Wspieram procesy rozwiązywania konfliktów w oparciu o dialog, szczególnie tam – gdzie mamy do czynienia z różnicującymi się grupami i społecznościami. Uczę, jak korzystać z dialogu w życiu zawodowym i prywatnym.

## **KOMPETENCJE MIĘDZYKULTUROWE**

→ Szkolenia, wykłady i webinary rozwijające kompetencje międzykulturowe.

Kompetencje międzykulturowe to połączenie wiedzy i umiejętności, które pomagają w pracy w środowisku zróżnicowanym kulturowo oraz w różnych kontaktach na styku kultur. Na zajęciach zwracam uwagę na wrażliwość kulturową oraz różne konsekwencje migracji. Poszerzam również wiedzę na temat różnic kulturowych. Te elementy przekładam na codzienną praktykę różnorodnych kontaktów międzykulturowych.

## **DOSTĘPNOŚĆ**

→ Szkolenia, wykłady, webinary.

Potrzeby osób z niepełnosprawnościami nie są specjalnymi potrzebami, ponieważ każdy i każda z nas ma prawo do edukacji, kultury, sportu, rekreacji czy rynku pracy. Po prostu realizujemy te potrzeby i prawa w różny sposób. Naszym zadaniem jest tworzenie środowiska równych szans oraz usuwanie barier na poziomie architektury, systemu i ludzkich postaw.

Zajmuję się dostępnością przestrzeni i usług dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Prowadzę szkolenia z tworzenia audiodeskrypcji, rozwijania instytucji bez barier oraz obsługi i komunikacji z osobami z niepełnosprawnościami.