

Cykl warsztatów z rozwoju osobistego dla uczestników Państwa Organizacji

PROPOZYCJA WSPÓŁPRACY



wzmacniamy dojrzałych w dobrym życiu

**INSTYTUT
PEŁNI
ŻYCIA**

kontakt@instytut-pelnizycia.pl
512393371
www.instytut-pelnizycia.pl

O Instytucie Pełni Życia

W Instytucie Pełni Życia stawiamy w centrum osoby w późnej dorosłości przez pryzmat każdej dziedziny życia.

Naszymi klientami są:

- pracodawcy, którzy chcą zapewnić łagodne i zaplanowane przejścia na emeryturę osobom zbliżającym się do zakończenia aktywności zawodowej oraz szkolenia dojrzałym pracownikom i pracowniczkom
- organizacje i instytucje świadczące usługi dla starszych dorosłych, tj. kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku, dzienne domy pomocy społecznej, ośrodki pomocy społecznej, domy kultury
- osoby dojrzałe, korzystające z naszych projektów i programów, także ze wsparcia w zakresie rodzinnego dogadywania się

Zależy nam, żeby wszyscy ludzie, niezależnie od wieku mogli doświadczać pełni życia w każdym jego aspekcie!

Spotkajmy się i omówmy możliwości współpracy!

**INSTYTUT
PEŁNI
ŻYCIA**

kontakt@instytut-pelnizycia.pl
512393371
www.instytut-pelnizycia.pl



Dlaczego warsztaty z rozwoju osobistego mają wartość?

Zapraszamy Państwa do współpracy w realizacji wyjątkowego cyklu warsztatów dla osób 60+, które pomogą uczestnikom i uczestniczkom wzmocnić poczucie sprawczości, lepiej definiować i komunikować swoje potrzeby oraz przekraczać bariery związane z wiekiem i zmianami w życiu.

Celem warsztatów jest wzbogacenie oferty Państwa organizacji poprzez wsparcie osób dojrzałych, którzy do Państwa przychodzą w budowaniu pewności siebie, skutecznej komunikacji i samoakceptacji, co przyczynia się do ich większej aktywności społecznej, lepszego samopoczucia i silniejszych więzi w społeczności senioralnej.



**INSTYTUT
PEŁNI
ŻYCIA**

kontakte@instytut-pelnizycia.pl
512393371
www.instytut-pelnizycia.pl



Korzyści dla Państwa organizacji



- ✓ **Aktywizacja uczestników i uczestniczek** – warsztaty angażują intelektualnie i emocjonalnie, zachęcając osoby do większej aktywności w życiu społecznym i kulturalnym.
- ✓ **Wzrost satysfakcji uczestników i uczestniczek** – dzięki inspirującym zajęciom Państwa organizacja oferuje wartościowe, rozwijające doświadczenia, co wzmacnia jej atrakcyjność.
- ✓ **Budowanie wspólnoty** – cykl zajęć sprzyja zacieśnianiu relacji między uczestnikami i uczestniczkami, co wpływa na poczucie przynależności i wsparcia w grupie.
- ✓ **Podnoszenie jakości życia** – zdobyte umiejętności pomagają uczestniczkom radzić sobie ze stresem, lepiej komunikować swoje potrzeby i akceptować zmiany związane z wiekiem.
- ✓ **Wizerunek nowoczesnej organizacji** – instytucja organizująca warsztaty oparte na aktualnej wiedzy psychologicznej i metodach takich jak Porozumienie bez Przemocy czy asertywność buduje swój prestiż i innowacyjny wizerunek.



**INSTYTUT
PEŁNI
ŻYCIA**

kontakt@instytut-pelnizycia.pl
512393371
www.instytut-pelnizycia.pl

Co oferujemy?

- ◆ Cykl 12 warsztatów (po 120 minut każdy), prowadzonych przez trenerkę we wspieraniu osób 60+.
- ◆ Przyjazną atmosferę i aktywizujące metody pracy (dyskusje, ćwiczenia, elementy coachingu).
- ◆ Praktyczne narzędzia do budowania pewności siebie i radzenia sobie w codziennych sytuacjach.
- ◆ Możliwość kontynuacji cyklu w kolejnych edycjach.

Chętnie omówimy szczegóły i dostosujemy program do Państwa potrzeb.





Trenerka

Agnieszka Sokolnicka – trenerka warsztatów psychoedukacyjnych (Ośrodek Intra), mediatorka rodzinna (Uniwersytet SWPS), ekspertka ds. międzypokoleniowości i zmian demograficznych.

Prowadzi praktyczne spotkania, podczas których angażuje osoby do rozwoju osobistego w oparciu o konkretne, sprawdzone metody. Nieustannie pogłębia doświadczenie, pracując głównie z kobietami 60+ w obszarze rozwijania kompetencji miękkich, poczucia własnej wartości, docierania do potrzeb i sprawnego komunikowania się.

Organizuje spacerzy prowadzone w lesie, tj. spacer z intencją, uważnością.

Przewodniczy inicjatywie: Klub Pełni Życia wspierający osoby w rozwoju.



**INSTYTUT
PEŁNI
ŻYCIA**

kontakt@instytut-pelnizycia.pl
512393371
www.instytut-pelnizycia.pl

Współpraca i referencje



“Dzięki zaangażowaniu pani Sokolnickiej kobiety mieszkające na Bemowie mają możliwość wprowadzać swoje życie zmiany w zakresie sposobu komunikowania się, nastawienia do świata i samych siebie, prac emocjami i potrzebami oraz ciałem.”

Dyrektor Bemowskiego Centrum Kultury
Magdalena Tomecka

Kierowniczka Bemowskiego Centrum Kultury
Katarzyna Olejnik



“Prowadzone warsztaty cieszyły się zainteresowaniem uczestniczek i stanowiły istotne źródło refleksji nad własnym życiem oraz usprawnianiem relacji ze sobą i innymi osobami. Empatia, wiedza z zakresu rozwoju osobistego oraz kompetencje trenerskie sprawiły, że warsztaty prowadzone przez panią Sokolnicką były ważnym elementem wsparcia funkcjonowania kobiet dojrzałych, uczestniczek spotkań.”

p.o. z-ca Dyrektora Centrum Aktywności
Międzypokoleniowej “Nowolipie”
Lech Uliasz



“Dzięki prowadzonym przez Agnieszkę Sokolnicką działaniom edukacyjno-szkoleniowym realizacja ww. projektów przebiegała zgodnie z założeniami, na wysokim poziomie, dostarczając odbiorcom i odbiorczyniom niezbędnej wiedzy, podnosząc ich kompetencje zwiększając szansę na podnoszenie jakości życia społecznego, zawodowego i ekonomicznego w odniesieniu do założeń realizowanych projektów.”

prezes zarządu PCG Polska
prof. Łukasz Sułkowski



Szczegóły oferty

Opcje wyceny dla Państwa organizacji:

➔ **Pełny pakiet 12 warsztatów:**
7200 – 8400 zł

➔ **Pojedynczy warsztat:**
750 – 900 zł

Cena może być dostosowana w zależności od możliwości finansowych Państwa organizacji, dofinansowań lub współpracy długoterminowej. Możliwe jest także przygotowanie wersji warsztatów z mniejszym zakresem materiałów lub krótszym czasem przygotowania.





Zapraszamy do
współpracy

**INSTYTUT
PEŁNI
ŻYCIA**

kontakt@instytut-pelnizycia.pl

512393371

www.instytut-pelnizycia.pl

