



Dofinansowane przez
Unię Europejską

sieć
splot
wartości

ZARZĄDZANIE W FUNDACJI MIMOZA

WORKBOOK



P R A W A A U T O R S K I E

Treść workbooka chroniona jest prawem autorskim.

Możesz korzystać z niego w dowolnej ilości w zakresie własnego użytku osobistego.

Kopiowanie lub powielanie w jakimkolwiek innym celu, jak również wysyłanie drogą tradycyjną lub elektroniczną, udostępnianie w serwisach internetowych bez zgody autora czy komercyjne wykorzystywanie treści w całości lub w częściach jest niezgodne z prawem.



CZYM JEST MENTORING?

Mentoring to proces rozwoju, w którym bardziej doświadczona osoba (mentor) dzieli się swoją wiedzą, umiejętnościami i perspektywą z kimś, kto dopiero się rozwija (mentee). To relacja oparta na zaufaniu, wsparciu i inspiracji, mająca na celu nie tylko przekazywanie wiedzy, ale także pomaganie w odkrywaniu własnych możliwości i budowaniu pewności siebie.

Mentor nie daje gotowych rozwiązań, lecz wskazuje kierunki, pomaga spojrzeć na wyzwania z innej perspektywy i zachęca do działania. Dzięki temu mentee może unikać błędów, szybciej osiągać cele i rozwijać się w świadomy sposób.

... O MENTORCE PROWADZĄCEJ

Jestem jak księga, wypełniona bogactwem wiedzy, pokory i mądrości życia. Gotowa do dzielenia się, uczenia innych i wspierania na drodze zmiany.

Moje usługi oparte są o zasoby zbudowane na wieloletnich intensywnych zmianach. To czas sukcesów, ale też trudności i przeszkód, dzięki którym jestem kim jestem i jestem tu gdzie jestem.

Informacje o mentorce znajdziesz tu:

www.mentorkakariery.pl



RAMOWY ZAKRES PROGRAMU

BŁOK 1 - LIDEROWANIE

SPOTKANIE 1: rozpoznanie własnego temperamentu, stosowanych stylów przywództwa oraz wartości skutecznego liderstwa

SPOTKANIE 2: opracowanie indywidualnego planu rozwoju skutecznego lidera i skutecznej liderki

BŁOK 2 - DELEGOWANIE

SPOTKANIE 3: zidentyfikowanie indywidualnych obszarów do rozwijania w ramach kompetencji delegowania zadań

SPOTKANIE 4: trening technik przydatnych do delegowania zadań

BŁOK 3 - ASERTYWNOŚĆ ZAWODOWA

SPOTKANIE 5: zidentyfikowanie indywidualnych obszarów do rozwijania asertywności oraz trening asertywnego odmawiania i stawiania granic

SPOTKANIE 6: trening asertywnego przyjmowania ocen i reagowania na zaskakującą krytykę

BŁOK 4 - INTELIGENCJA EMOCJONALNA

SPOTKANIE 7: rozpoznanie cech charakterystycznych dla inteligentnego emocjonalnie miejsca pracy

SPOTKANIE 8: trening zarządzania emocjami w sytuacjach trudnych i konfliktowych

BŁOK 5 - PRACA Z PORĄŻKĄ

SPOTKANIE 9: rozpoznanie porażki i trening radzenia sobie w sytuacjach porażki

BŁOK 6 - ZARZĄDZANIE KRYZYSEM

SPOTKANIE 10: trening radzenia sobie z krytykiem wewnętrznym

SPOTKANIE 11: trening radzenia sobie z kryzysem zewnętrznym

BŁOK 7 - PODSUMOWANIE

SPOTKANIE 12: ewaluacja programu

LIDEROWANIE

Spotkanie 1 → 3 godziny - termin:

CEL: rozpoznanie własnego temperamentu,
stosowanych stylów przywództwa oraz
wartości skutecznego liderstwa

NARZĘDZIA:
test temperamentu według Strelau
test przywództwa Blancharda
analiza wyników
wartości skutecznego liderstwa
sposoby zachowania i postaw wobec
uczestników zespołu (pracownik,
wolontariusz)

Spotkanie 2 → 3 godziny - termin:

CEL: opracowanie indywidualnego planu rozwoju
skutecznego lidera i skutecznej liderki

NARZĘDZIA:
okno Johari
plan rozwoju skutecznego lidera/liderki



MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI

DELEGOWANIE

Spotkanie 3 → 3 godziny – termin:

CEL: zidentyfikowanie indywidualnych obszarów do rozwijania w ramach kompetencji delegowania zadań

NARZĘDZIA:
plan rozwijania kompetencji delegowania zadań
tworzenie własnego planu

Spotkanie 4 → 3 godziny – termin:

CEL: trening technik przydatnych do delegowania zadań

NARZĘDZIA:
zarządzanie czasem
mam klony
feedback



MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI

ASERTYWNOŚĆ

Spotkanie 5 → 3 godziny - termin:

CEL: zidentyfikowanie indywidualnych obszarów do rozwijania asertywności oraz trening asertywnego odmawiania i stawiania granic

NARZĘDZIA:
indywidualna mapa asertywności
trenuj asertywność z mentorką cz.1 (memory)

Spotkanie 6 → 3 godziny - termin:

CEL: trening asertywnego przyjmowania ocen i reagowania na zaskakującą krytykę

NARZĘDZIA:
trenuj asertywność z mentorką cz.2 (memory)



MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI

INTELIGENCJA EMOCJONALNA



Spotkanie 7 → 3 godziny – termin:

CEL: rozpoznanie cech charakterystycznych dla inteligentnego emocjonalnie miejsca pracy

NARZĘDZIA:
test na inteligentne emocjonalnie miejsce pracy
nadmiar/niedobór wybranych emocji

Spotkanie 8 → 3 godziny – termin:

CEL: trening zarządzania emocjami w sytuacjach trudnych i konfliktowych

NARZĘDZIA:
mapa emocji i potrzeb
scenariusze i strategie rozwiązywania konfliktów



MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI

PRACA Z PORĄŻKĄ

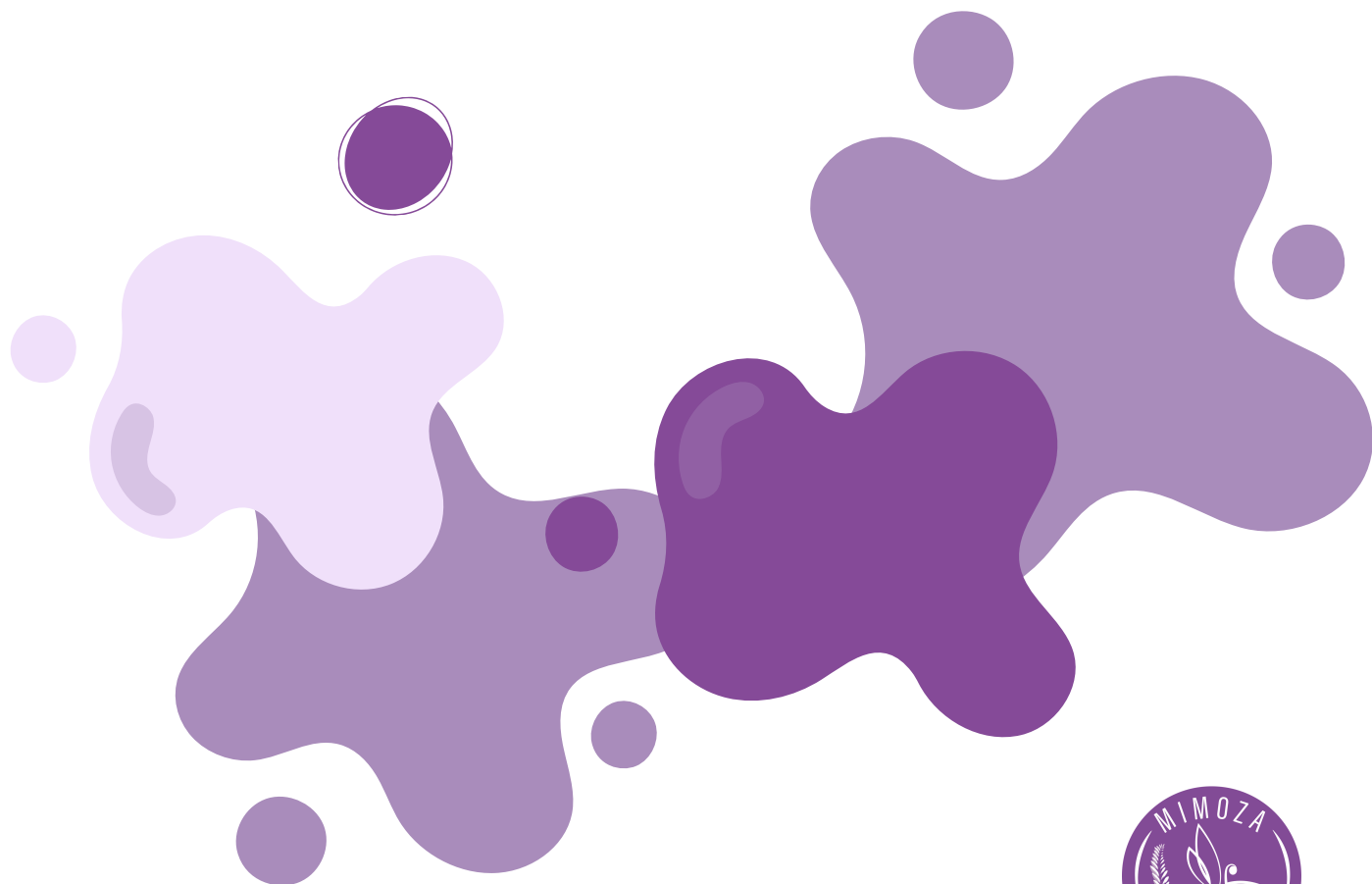
Spotkanie 9 → 3 godziny - termin:

CEL: rozpoznanie porażki i trening radzenia sobie w sytuacjach porażki

NARZĘDZIA:

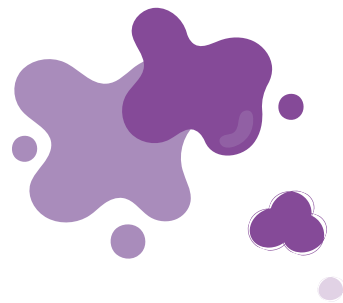
jak wyciągać wnioski z porażki?

nastawienie i pytania oceniającego i kreatywnego
siła wpływu a kręgi wpływów



MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI

ZARZĄDZANIE KRYŻYSEM WEWNĘTRZNYM



Spotkanie 10 → 3 godziny – termin:

CEL: trening radzenia sobie z krytykiem wewnętrznym

NARZĘDZIA:

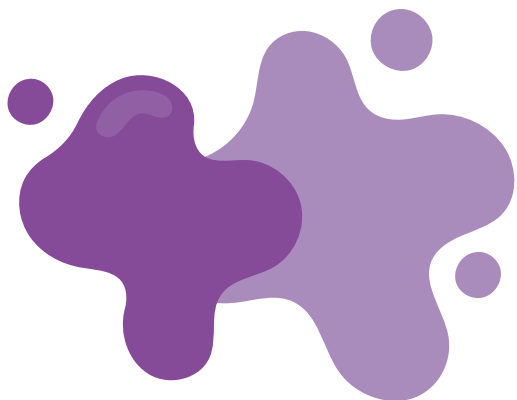
nieperfekcyjność vs perfekcjonizm
pytania
lista priorytetów
opinie
eksperyment
praca z krytykiem wewnętrznym
historie codzienne
dialog
plan pracy

ZARZĄDZANIE KRYŻYSEM ZEWNĘTRZNYM

Spotkanie 11 → 3 godziny – termin:

CEL: trening radzenia sobie z kryzysem zewnętrznym

NARZĘDZIA:
rozgrzewka
działania
motywator
fragmenty #redflagforhate



MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI

PODSUMOWANIE

Spotkanie 12 → 3 godziny – termin:

CEL: ewaluacja programu

NARZĘDZIA:

fuko

plan rozwoju skutecznego lidera/liderki

ankieta ewaluacyjna

certyfikaty





SIŁA JEST W NAS
2025



Dofinansowane przez
Unię Europejską

sieć
splot
wartości