

# TECHNIKI OTWARTEJ, SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI

---

## Moje kwalifikacje

Nazywam się Maciej Szturmowicz. Pomagam liderom rozwijać siebie i budować zdrowe, efektywne kultury organizacyjne.

**Mam ponad 16-letnie doświadczenie biznesowe w różnych rolach liderekich** (w tym 8 lat w IBM i 3 lata jako doradca zarządu i lider projektów strategicznych w mBank S.A.).

**Jestem jednym z 16 profesjonalnych coachów w Polsce akredytowanych przez EMCC na poziomie Senior Practitioner, facylitatorem oraz certyfikowanym psychoterapeutą Gestalt.**



## Zakres programu

W trakcie tego 4-6-miesięcznego programu przeprowadzam uczestników przez **precyzyjnie dobrany zestaw doświadczeń i ćwiczeń komunikacyjnych** pozwalających rozwijać postawy i techniki skutecznej komunikacji Ja-Ty.

Ten program oparłem na cyklu interaktywnych, praktycznych warsztatów dostarczających **konkretnych narzędzi niezbędnych w skutecznej komunikacji** oraz budowaniu partnerskich, długofalowych relacji w życiu zawodowym jak i prywatnym.

**Zakres tematyczny** warsztatów obejmuje m.in. techniki aktywnego, głębokiego słuchania, komunikację z dorosłego Ja, badanie kontaktu granicznego w wymianach Ja-Ty, techniki porozumienia bez przemocy, techniki komunikowania swoich potrzeb, techniki stawiania i komunikowania swoich granic w relacji, budowanie bliskości, techniki rozmawiania o trudnych emocjach czy mechanizmy modulacji lub unikania kontaktu z perspektywy psychoterapii Gestalt.

## Dla kogo

Wszyscy pracownicy firmy, zarząd, wybrane grupy pracownicze lub pojedyncze zespoły

## Efekty

- Mniejsza liczba nieporozumień
- Większy poziom zrozumienia siebie nawzajem, swoich potrzeb i granic
- Zmniejszenie emocjonalności w codziennej komunikacji
- Zmniejszenie poziomu stresu i napięcia w komunikacji
- Szybsze, efektywne wyjaśnianie nieporozumień zanim urosną do rangi konfliktu
- Większa zdolność do słuchania i słyszenia siebie, również pomiędzy wierszami

## Co mówią uczestnicy

- „techniki głębokiego słuchania umożliwiły mi głębsze poznanie mojego zespołu”
- „dzięki komunikatom Ja stałam się bardziej wyrazista i widoczna dla moich szefów”
- „dzięki takiej komunikacji zmniejszyłem opór zespołu do proponowanych zmian”
- „ten program pozwolił mi zacząć świadomie odpowiadać, a nie automatycznie reagować na to, co mówią inni”
- „odkryłem, że umiejętne stawianie granic nie musi oznaczać odrzucenia, a nawet pomaga budować zdrowe, partnerskie relacje”

- „zaskoczyło mnie, że dzieląc się moimi emocjami mogę zmniejszać poziom stresu”

### **Realizacja**

Na żywo w siedzibie firmy lub online na platformie Zoom, w języku polskim lub angielskim, w grupach 6-100 osób.

### **Kontakt**

Maciej Szturmowicz,

Executive Coach, Facylitator, Certyfikowany psychoterapeuta Gestalt

+48 503 09 09 83

ul. Górska 9C/8, 00-740 Warszawa

[ms@scaleup.center](mailto:ms@scaleup.center)

[www.scaleup.center](http://www.scaleup.center)