

NATURAtour
GRUPA PKP

OFERTA

usług integracyjno-szkoleniowych realizowanych w ośrodkach wypoczynkowych CS Natura Tour sp. z o.o.

www.naturatour.pl



„CS Natura Tour” sp. z o.o. istnieje na polskim rynku turystycznym oraz szkoleniowym ponad 20 lat. W tym czasie Spółka oferuje Klientom szereg usług zorganizowanych na najwyższym poziomie i w przystępnej cenie, odpowiadający ich potrzebom i wymaganiom. Spółka dysponuje 10 obiektami wypoczynkowymi, usytuowanymi na terenie całego kraju, w których oprócz oferty wypoczynkowej realizuje również usługi szkoleniowe. Niniejsza oferta z powodzeniem może być zrealizowana w jednym z naszych obiektów atrakcyjnie położonych w górach, nad morzem lub okolicach lasów.

Nasza oferta szkoleniowa nie tylko umożliwia rozwój kompetencji zawodowych, ale także skupia się na integracji zespołu. Wierzymy, że kluczem do sukcesu każdej firmy są nie tylko umiejętności jej pracowników, ale również harmonijna współpraca oraz silne więzi między członkami zespołu.

Nasze szkolenia nie tylko kształtują umiejętności potrzebne w miejscu pracy, ale także budują atmosferę współpracy, motywują do efektywnej komunikacji i stwarzają przestrzeń do tworzenia trwałych relacji. Z przyjemnością przedstawiamy naszą propozycję, która łączy w sobie rozwój osobisty z budowaniem solidnego, zgranej drużyny.





Szkolenia prowadzimy w sposób uwzględniający oczekiwania i potrzeby każdego Klienta. Programy szkoleniowe powstają w oparciu o ich szczegółową analizę i są dostosowane do działalności naszych Klientów. Szczególną uwagę zwracamy na umiejętność zastosowania zdobytej wiedzy w praktyce. Obok tradycyjnych metod jak wykłady, ćwiczenia wykorzystujemy również studium przypadku (case study), symulacje, burze mózgów.

Nasi Klienci przed szkoleniem otrzymują szczegółowe informacje dotyczące zagadnień poruszanych podczas szkolenia. Nasze kursy prowadzi profesjonalna kadra posiadająca wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń.

Wszystkie szkolenia ogólnorozwojowe jak i menedżerskie możemy połączyć z elementami wspólnej integracji.

REALIZUJEMY SZKOLENIA

Przygotowane ściśle pod kątem Państwa potrzeb i oczekiwań. Dzięki właściwie przeprowadzonej analizie oraz zidentyfikowaniu kluczowych zagadnień, realizujemy szkolenia *szyte na miarę.*

Adresowane do wybranych grup pracowników z różnych przedsiębiorstw

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



OGÓLNOROZWOJOWE (MIĘKKIE)

Szkolenia z tej kategorii pozwolą na doskonalenie kompetencji miękkich: umiejętności osobistych, takich jak asertywność, czy zarządzanie swoim czasem.

Tego typu szkolenia można dowolnie łączyć z elementami integracyjnymi, które służą lepszemu poznaniu grupy współpracowników, co w efekcie zwiększa efektywność i zadowolenie z pracy.



504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZE SZKOLENIA:

- **badamy potrzeby firmy przed szkoleniem i dopasowujemy program zgodnie z oczekiwaniami i/lub specyfiką pracy,**
- **warsztatowa forma szkoleń z elementami dyskusji i zabawy.**

Na kolejnych stronach prezentujemy przykładowe programy szkoleń, a także zabaw integracyjnych. Każde szkolenie możemy dowolnie łączyć z grami integracyjnymi, w ten sposób nasza oferta może być dostosowana w 100% do Państwa potrzeb.



504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



SZKOLENIA INTEGRACYJNE DLA FIRM

Zaskocz swoich pracowników!

Dzięki naszym szkoleniom, które łączą w sobie również integrację w zespole, poprawisz relacje panujące wśród pracowników. Zgrany zespół pracuje bardziej efektywnie, a to głównie na tym zależy pracodawcy.
Niech wyjazdy integracyjne połączone ze szkoleniami będą firmową nagrodą dla pracowników za ich ciężką pracę.

To jest czas dla Twoich pracowników, czas kiedy liczy się zespół.

Organizując wyjazdy integracyjne musisz być przygotowany na zaoferowanie swoim pracownikom najlepszych rozwiązań, z zakresu nowoczesnej integracji. Wychodząc naprzeciw Twoim oczekiwaniom oferujemy najlepsze i najciekawsze rozwiązania z zakresu gier i zabaw integracyjnych dla pracowników. Nasze gry integracyjne oraz zabawy team building wnoszą dużo pozytywnych emocji oraz skutecznie integrują każdy zespół pracowników.



SZKOLENIA
OGÓLNOROZWOJE

NATURAtour
GRUPA PKP



Ogranizujemy szkolenia z zakresu radzenia sobie z trudnymi, stresującymi sytuacjami, komunikacji i współpracy w zespole, rozwiązywania problemów z elementami kreatywności oraz zarządzania sobą w czasie i organizacji pracy.

Warsztaty skierowane są do wszystkich, którzy chcą poznać i zrozumieć strukturę emocji, stresu, konfliktu i świadomie wykorzystywać w praktyce tę wiedzę dla polepszania swojego codziennego funkcjonowania. Zajęcia – oparte na niezbędnej ilości wiedzy oraz na ćwiczeniach interaktywnych opartych na własnych, prawdziwych doświadczeniach dają Uczestnikom - poprzez instrumenty analizy i autoanalizy - możliwości, dzięki którym zwiększą oni świadome podejście do rozwoju zawodowego i osobistego.

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

- **Stres, a emocje – pozytywne i negatywne konsekwencje braku świadomości ich występowania**
- **Nowoczesne sposoby radzenia sobie ze stresem – 8 ćwiczeń interaktywnych**
- **Burnout – zjawisko wypalenia zawodowego**
- **Powrót do biura – czyli jak bezboleśnie wrócić z home office?**
- **Współpraca w grupie – czyli jak zbudować zespół na nowo?**

Cel: uczestnicy wiedzą co odróżnia grupę od zespołu, rozumieją w jaki sposób się on formuje oraz jakie etapy przechodzi, potrafią reagować na każdy z etapów formowania się zespołu, znają charakterystyczne dla słabych zespołów dysfunkcje, potrafią je identyfikować i im zapobiegać, potrafią wdrożyć praktyczne rozwiązania w swoich zespołach zapobiegające powstawaniu dysfunkcji.

Zakończenie i wykreowanie pomysłów w myśl metody SSC – start – stop – continue.

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



KOMUNIKACJA W ZESPOLE I WSPÓŁPRACA

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

Efektywna komunikacja w zespole

- O co dbać w przekazie informacji, aby mieć pewność, że efektem końcowym będzie to na czym nam zależy?
- Co pozytywnie wpływa na proces komunikacji, a co go niszczy?
- Radzenie sobie z barierami komunikacyjnymi - Jak nie dać się pokusom oceniania, wymądrzania, narzucania rozwiązań?
- „Twoje mocne strony i „cienie" stylu komunikacji" – ćwiczenie indywidualne.
- Komunikacja zorientowana na rezultaty – ćwiczenie w podgrupach na zamianę zwrotów o wydźwięku negatywnym na pozytywne, zabezpieczającym relacje.
- Filmik, uświadamiający w jaki sposób stereotypy mogą wpływać na proces komunikowania się.

Budowanie własnego autorytetu poprzez partnerską komunikację

- Czy i w jaki sposób uwzględniać punkt widzenia innej strony?
- Jaką rolę najczęściej przyjmujesz w procesie komunikacji: Rodzic, Dziecko czy Dorosły?
- Zwroty charakterystyczne dla poszczególnych ról w codziennej współpracy.

Style komunikacji

- Ćwiczenie „Jakim jestem kolorem?" – ćwiczenie indywidualne i grupowe.
- Miniwykład w formie 4 polówki – merytoryczna prezentacja praktycznej wiedzy na temat stylów komunikacji w kontekście poszczególnych potrzeb i zachowań.
- Dostosowanie stylu komunikacji do typu osobowości – ćwiczenie praktyczne w grupach.

Współpraca w zespole

- Gra zespołowa, pozwalająca doświadczyć jakość współpracy w zespole.



WIELOPOZIOMOWA WSPÓŁPRACA W ORGANIZACJI

Celem warsztatu jest udoskonalenie wzajemnej współpracy i komunikacji pomiędzy osobami kierującymi tj. Dyrektorami Pionów, Naczelnikami Wydziałów oraz Naczelnikami Sekcji. Jednocześnie celem jest również podniesienie wiedzy i kompetencji pracowników z zakresu zarządzania zespołem, w tym m.in. udzielania informacji zwrotnych, motywowania, ze szczególnym naciskiem na realizowanie przez zespół w sposób prawidłowy codziennych zadań.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

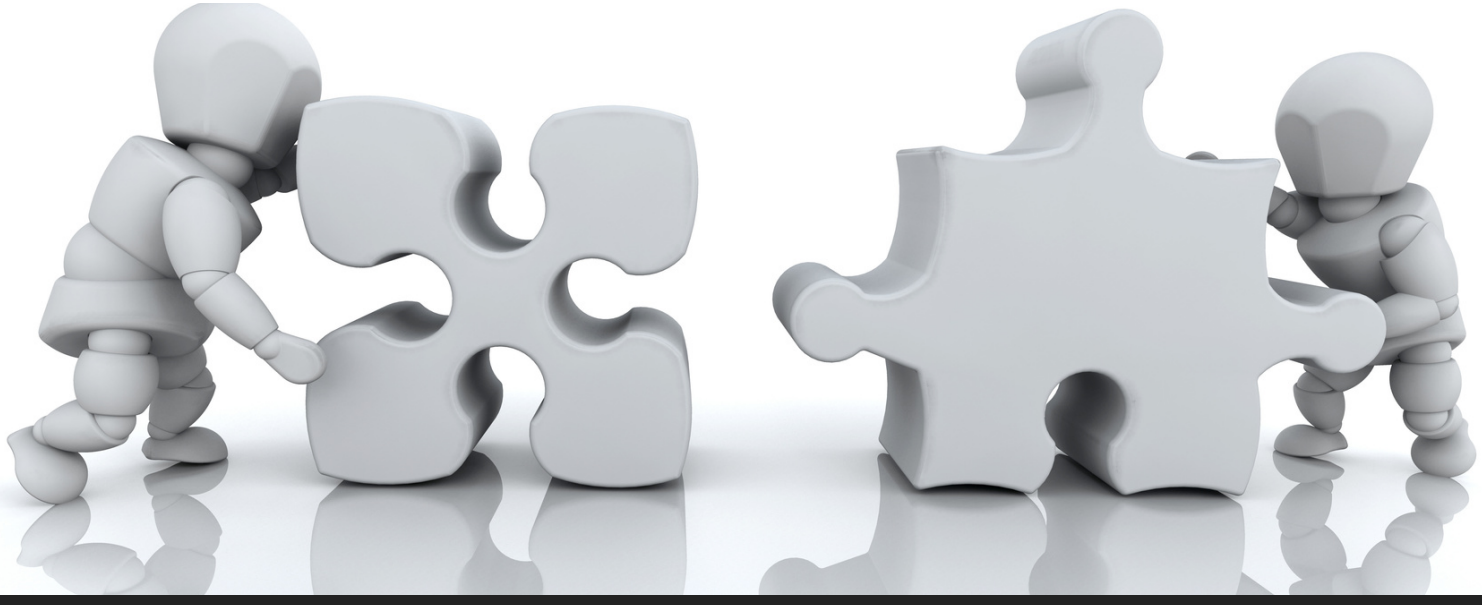
- **Skuteczna komunikacja – warunkiem sukcesu zespołu:**
  - Strategie komunikacyjne;
  - Kwadratura komunikacji;
  - Płynność porozumiewania się;
  - Skuteczna komunikacja czy udane porozumienie?
  - Percepcja – tło i figura (TPE oraz FPE).
- **Pozytywny język jako podstawowe narzędzie komunikacji w zespole:**
  - Typy osobowości i style myślenia;
  - Pozytywna informacja zwrotna.
- **Pytania zamknięte i pytania otwarte – korzyści oraz ryzyka dla pracy zespołowej.**
- **Aktywne słuchanie – dlaczego warto?**
  - Wywiad a analiza potrzeb.
- **Postawa asertywna – kluczem do skutecznej komunikacji w zespole:**
  - Reguły manipulacji w komunikatach;
  - Wywieranie wpływu.
- **Świadome kształtowanie postawy lidera, zwiększające wiarygodność menedżera.**
- **Umiejętność zwiększania własnej motywacji i efektywności w funkcjonowaniu jako lider, a także gotowości do współpracy (także ponad podziałami) – budowanie otwartej postawy na innych.**
- **Umiejętność zwiększania skuteczności działań zespołu, angażowanie innych w działania.**
- **Zarządzanie zmianą.**

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



WSPÓŁDZIAŁANIE W ZESPOLE JAKO PODSTAWA SKUTECZNEGO REALIZOWANIA WYZNACZONYCH ZADAŃ

Celem szkolenia jest przedstawienie uczestnikom szkolenia zespołu jako grupy ludzi posiadających wspólny cel i podkreślenie znaczenia współpracy i prawidłowej komunikacji pomiędzy członkami zespołu na osiągnięcie założonych celów.
Zaproszenie uczestników do swobodnego definiowania, dookreślania czym jest, a czym nie jest praca zespołowa. Podwyższenie gotowości do zaufania członkom swoich zespołów, stawianie poprzeczki adekwatnie do możliwości i wsparcie w działaniach. A także podniesienie gotowości do otwierania się na innych, mówienie o intencjach i potrzebach, bez obaw o ocenianie i wyśmiewanie.
Wzmocnienie umiejętności skutecznej komunikacji i rozumienia innych. Podwyższenie umiejętności ustalania i utrzymywania jasnych reguł w zespole, pozycja lidera zespołu jako osoby zarządzającej pracą zespołu, w tym wskazanie zasad komunikacji pioniowej przełożony-pracownik oraz poziomej pomiędzy osobami na tym samym poziomie w hierarchii w organizacji, tj. m.in. zasad udzielania informacji zwrotnych, motywowania i wspierania, ze szczególnym naciskiem na realizowanie przez zespół w sposób prawidłowy powierzonych zadań, angażowanie wszystkich członków zespołu w odpowiedzialność za efektywność i osiągnięte przez grupę cele.



504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



WSPÓŁDZIAŁANIE W ZESPOLE JAKO PODSTAWA SKUTECZNEGO REALIZOWANIA WYZNACZONYCH ZADAŃ

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

Istota i znaczenie pracy zespołowej

- Proces grupowy i znaczenie jego poszczególnych etapów dla współpracy zespołowej.
- Co wpływa na efektywność zespołu? – ćwiczenie.
- Model 5 czynników Patricka Lencioniego:
- Zaufanie;
- Otwartość na konflikt;
- Zaangażowanie;
- Odpowiedzialność;
- Dbałość o wyniki.

Budowanie zaufania w zespole – fundamentem współpracy

- Komunikacja interpersonalna jako podstawa działania zespołu i jej wpływ na osiąganie założonych celów.
- Bariery w komunikacji zespołu i ich eliminowanie – asertywna odmowa i jej znaczenie w unikaniu konfliktów i nieporozumień.
- Warunki skutecznego porozumiewania się w grupie, przekazywanie swoich intencji i odczytywanie intencji innych członków zespołu - ćwiczenie.
- Aktywne słuchanie i proaktywność w komunikacji, a manipulacja i wywieranie wpływu na rozmówców.

Kto jest kim w zespole? Style komunikacji w praktyce

- Dostosowywanie stylu komunikacji do rozmówcy – różnice indywidulane wg C.C. Junga.
- Rodzaje stylów w komunikowaniu się i ich wpływ na pracę zespołu.
- Rozpoznawanie stylów komunikacyjnych, autodiagnoza własnego stylu - ćwiczenie.
- Właściwy wybór sposobu komunikowania się z osobami przejawiającymi różne style gwarancją porozumienia.
- Co powoduje stres u poszczególnych stylów osobowości?



SKUTECZNA KOMUNIKACJA I WSPÓŁPRACA W ZESPOLE

Celem warsztatu jest doskonalenie wzajemnej współpracy i komunikacji pomiędzy osobami kierującymi tj. np. Dyrektorami Pionów, Naczelnikami Wydziałów czy Naczelnikami Sekcji. W trakcie szkolenia uczestnicy zapoznają się z technikami i zasadami skutecznej komunikacji w zespole oraz czynnikami sprzyjającymi efektywnej współpracy. Nauczą się, w jaki sposób rozpoznawać i unikać błędów oraz jak eliminować bariery komunikacyjne. Szkolenie ma na celu także uświadomienie roli dokładnego przekazywania informacji dla efektywnej pracy zespołu i jego członków oraz konieczność posiadania zasad współpracy w zespole.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

Wprowadzenie do szkolenia

- Przedstawienie się trenera oraz zaprezentowanie celów szkolenia.
- Zbudowanie kontraktu, służącego dobrej współpracy na szkoleniu.
- Integracja uczestników: Autorskie „karty coachingowe" Innova.

Znaczenie komunikacji

- Komunikacja i jej znaczenie – ćwiczenie praktyczne.
- Wpływ komunikacji na osiąganie celów – indywidualnych i zespołowych.
- Autorski System M.E.C.Z. w kontekście przekonań, które posiadamy na temat samych siebie i relacji.
- Wyróżnianie zachowań sprzyjających realizacji zadań, osiągania zamierzonych celów.
- "Dbałość" w komunikacji – ćwiczenie: „przekonaj mnie",
- Jaka jest moja intencja w komunikacji? – Praktyczny model.

Indywidualny styl komunikacji

- Jak mój styl komunikacji wpływa na zespół?
- Nieuświadomione programy komunikacyjne.
- "Twoje myślenie to twoje słowa" – komunikaty proaktywne i reaktywne.



SKUTECZNA KOMUNIKACJA I WSPÓŁPRACA W ZESPOLE

- Jak dostosować sposób komunikacji do rozmówcy, aby budować korzystne nastawienia?
- Skuteczne prowadzenie rozmów z zespołem i poszczególnymi członkami.
- Budowanie wiarygodności w relacjach interpersonalnych – dobre praktyki.
- Rozwiązywanie trudnych sytuacji – wybór skutecznej strategii wzmacniającej zespół.

Komunikacja jako narzędzie do osiągania celu zespołu

- Gra symulacyjna „Bezludna wyspa".
- Analiza transakcyjna w komunikacji.
- Aktywne słuchanie, czyli najpierw staram się zrozumieć Ciebie, a następnie wyrażam swoje zdanie.
- Zasady udzielania informacji zwrotnej w zespole: FUKO i 4 Z.

Współpraca w organizacji

- Współpraca czy rywalizacja?
- Metody budowania współpracy czyli przezwyciężamy bariery komunikacyjne.
- Jak asertywnie odmawiać w uzasadnionych sytuacjach, aby nie wywołać konfliktu lub eskalacji.
- Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie i budowanie poczucia pracy na wspólny cel.
- Podsumowanie i zamknięcie szkolenia.



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z ELEMENTAMI KREATYWNOŚCI

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami, Ja wśród Innych

- ABCD powstawania przekonań wg Alberta Ellisa i ich wpływ na postrzeganie ludzi.
- RTZ – 5 kluczowych pytań jako skuteczna metoda na zmianę ograniczających przekonań sytuacje uczące – jak wykorzystać takie doświadczenia do doskonalenia własnego Ja.
- Poziom samooceny - Ja w sytuacjach nazywanych trudnymi.

Na tropie nawyków

- Jakie mam nawyki? Demony odroczonych gratyfikacji.
- Progres nie perfekcja – zwalczanie nieproduktywnego perfekcjonizmu.
- Odwracanie nawyków – podejście systemowe.
- Nawyk zwyciężania – metody zmiany nawyków i narzędzia na podniesienie produktywności.

Twórcze podejście do świata mojego Ja

- Podstawy twórczego myślenia, kreatywność, a innowacyjność, pojęcie osobowości twórczej.
- Przeszkody i bariery procesu twórczego, bariery psychiczne i psychospołeczne, metody stymulowania

własnej kreatywności, ćwiczenia pobudzające płynność, giętkość i oryginalność myślenia.

- Design Thinking - myślenie projektowe, idee i zastosowania.
- De Bono i jego kapelusze, co wspólnego z kreatywnością ma Walt Disney.

Rola metafor, pytań i odpowiedzi w rozwoju efektywności procesu poznawczego

- Umiejętność stawiania trudnych pytań wobec własnego Ja i znajdowanie na nie odpowiedzi.
- Balkon metafor, humor, cytaty, wykorzystanie metafor w rozwiązywania trudności.
- Podstawy koncepcji mindfulness wraz z ćwiczeniami.

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE I ORGANIZACJA PRACY

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

Kapitał czasu – jak go wykorzystać?

- Czy czasem można zarządzać? Różne podejścia do tematu zarządzania sobą w czasie.
- Fotografia dnia – czyli na co poświęcam swój czas zawodowy i prywatny.
- „Trudny dzień Mariana" – omówienie studium przypadku nieefektywnego zarządzania sobą w czasie.
- Złodzieje czasu – czym są i jak sobie z nimi radzić?
- Zadania pilne i ważne – czyli jak ustalać priorytety za pomocą Matrycy Eisenhowera.

Narzędzia planowania i zarządzania sobą w czasie

- Wpływ wyznaczania celów na efektywność – metoda SMART.
- Narzędzia w teorii i praktyce: reguła Pareto, Zasada ABC, Prawo Parkinsona, Reguła 2 minut, Reguła 60/40.

Narzędzia uzyskiwania maksymalnej efektywności w pracy.

- Identyfikacja nawyków przeszkadzających w osiąganiu wysokiej efektywności.
- 7 Nawyków Skutecznego Działania jako wzorzec zachowań – omówienie i próba implementacji codzienności.
- Praca głęboka – wprowadzenie do idei oraz omówienie narzędzi wspomagających koncentrację.

Praca zdalna a efektywność.

- Główne grzechy home office – jak rozpoznawać, unikać i radzić sobie z nimi.
- Zasady pracy zdalnej – czyli efektywność i higiena pracy w domu.
- Narzędzia on-line wspomagające pracę zdalną – prezentacja i omówienie.

Efektywne delegowanie zadań.

- Fakty i mity dotyczące delegowania zadań – omówienie korzyści z delegowania.
- Po co i jak delegować – omówienie case study.
- Matryca delegowania zadań – czym jest i jak z niej korzystać.

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



SZKOLENIA PRACOWNIKÓW SPOSOBEM NA OSIĄGNIĘCIE SUKCESU BIZNESOWEGO I WIZERUNKOWEGO FIRMY

Szkolenia pracowników sposobem na osiągnięcie sukcesu biznesowego i wizerunkowego firmy

Szkolenie skierowane jest pracownikom działów kadr, szkoleń i strategii, w szczególności osobom zajmującym się podnoszeniem kwalifikacji zawodowych, analizą potrzeb szkoleniowych i opracowywaniem strategii działalności firmy w tym zakresie, oceną posiadanych przez pracowników kwalifikacji i efektywności realizowanych szkoleń, jak również nadzorem nad podnoszeniem kwalifikacji zawodowych pracowników, w tym poprzez szkolenia oraz zarządzający budżetem przeznaczonym na rozwój zawodowy pracowników.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

Prawidłowy wybór szkolenia kluczem do uzyskania planowanych rezultatów oraz osiągnięcia oczekiwanych wyników

- Szkolenie - co kryje się pod tym pojęciem i jakie są jego cele?
- Rodzaje szkoleń (otwarte, zamknięte, techniczne, rozwojowe) - jakie wybrać?
- Szkolenia stacjonarne i online a zakres szkolenia? – zalety i wady
- Jak określić i prawidłowo wskazać oczekiwania dotyczące szkolenia?
- Zamówienie szkolenia - jakie elementy powinno zawierać?
- Uczestnicy szkolenia i ich potrzeby - jak je prawidłowo określić?
- Programy szkoleniowe i ich zgodność z potrzebami uczestników
- Egzaminy końcowe - kiedy są obowiązkowe, a kiedy fakultatywne - czy warto je dodać jeżeli nie są wymagane?

Znaczenie właściwego przeprowadzenia analizy potrzeb szkoleniowych

- Określenie potrzeb szkoleniowych w odniesieniu do profilu działalności firmy
- Cele i efekty jakie powinny zostać osiągnięte poprzez realizację szkoleń, a zgodny ze strategią rozwoju firmy plan szkoleń
- Luki i braki kompetencyjne, a mocne strony szkolenia - na co zwrócić uwagę?

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



SZKOLENIA PRACOWNIKÓW SPOSOBEM NA OSIĄGNIĘCIE SUKCESU BIZNESOWEGO I WIZERUNKOWEGO FIRMY

Temat, a tematyka szkolenia - przedmiot i zakres szkolenia

- Właściwy dobór treści szkolenia w zależności od potrzeb pracowników - ćwiczenia
- Program i harmonogram szkolenia, wybór właściwych metod jego przeprowadzenia (wykład, warsztat, case study – zalety i wady)
- Jakie znaczenie mają oferowane uczestnikom materiały szkoleniowe i inne pomoce dydaktyczne?

Na jakie dodatkowe składniki oferty należy zwrócić uwagę – catering, baza noclegowa

- Wybór terminu i czas trwania szkolenia a jego cele w zależności od tematyki
- Lokalizacja szkolenia, a jego zakres - czyli co, gdzie i kiedy

Ewaluacja szkolenia - metody, zasady, ocena wyników i wnioski końcowe

- pre i post testy, ankiety ewaluacyjne, raporty poszkoleniowe

Warsztaty, case study, ćwiczenia - kiedy od nich zależy sukces szkolenia

- Krótkie i efektywne ćwiczenia kluczem do sukcesu przykładowych szkoleń

Weryfikowanie otrzymanych ofert szkoleniowych wraz z analizą ekonomiczną

- Atrakcyjna oferta szkoleniowa - co powinna uwzględniać?
- Jak przygotować zapytanie o ofertę szkolenia i co wziąć pod uwagę przy ocenie otrzymanej oferty szkoleniowej?
- Zasady ekonomii a wartość szkolenia - budżet szkoleniowy i jego wykorzystanie

Podsumowanie i zakończenie szkolenia

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



ORGANIZACJA PRACY ORAZ METODY SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI W CZASACH KRYZYSU

Szkolenie skierowane jest do pracowników, którzy na co dzień narażeni są na pracę pod presją czasu. Dzięki poznanym technikom uczestnicy szkolenia będą mogli przyjrzeć się własnym reakcjom na stres, a także poznają metody skutecznej komunikacji, w szczególności w sytuacjach generujących najwyższy poziom stresu.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

- Czym jest stres? - źródła i rodzaje stresu (eustres, dystres)
- Mechanizm reakcji stresowej, czyli po co nam ten stres?
- Przeciążenie stresowe - objawy wyczerpania organizmu z powodu przewlekłego stresu
- Gospodarka hormonalna oraz zmiany endokrynologiczne organizmu
- „Jest mi totalnie wszystko jedno” - zmęczenie decyzyjne
- Strategie i sposoby niwelowania stresu (fizyczne, społeczne, duchowe)
- Mechanizmy obronne - negatywne i pozytywne - czym są i jak na nas wpływają?
- Zmiany w reagowaniu
- Wypalenie zawodowe - źródła i symptomy

- **Typy osobowości i style myślenia - jakie są i co oznaczają?**
- **Skuteczna komunikacja czy udane porozumienie?**
- **Kwadratura komunikacji**
- **Płynność porozumiewania się**
- **Percepcja – tło i figura (TPE oraz FPE)**
- **Stres? – Oddech!**
- **Nie daj się zmanipulować! - reguły manipulacji w komunikatach**
- **Jak skutecznie wpływać na ludzi?**
- **Strategie komunikacyjne**

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



ORGANIZACJA PRACY ORAZ METODY SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI W CZASACH KRYZYSU

- **Evergreen'y na każdą okazję**
- **Zarządzanie uwagą w infosferze**
- **Dezinformacja, decepcja, fake news'y**

- Przygotowanie w biznesie oraz zadania poszczególnych komórek organizacyjnych
- Model Lidera w oparciu o wybrane schematy
- Dobór członków zespołów do określonych zadań - psychometria
- Optymalizacja poziomu stresu w komórkach organizacyjnych – biochemia relacji
- Podsumowanie i zakończenie szkolenia



504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



ANTYMOBBING

W trakcie szkolenia omówione zostaną praktyczne zagadnienia związane z definicją mobbingu, rozpoznawaniem różnych form dyskryminacji oraz sposoby przeciwdziałania mobbingowi.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

Co jest, a co nie jest mobbingiem?

- Definicja zjawiska, skala problemu, mobbing a praktyki dyskryminacyjne.
- Rodzaje mobbingu w relacjach pracowniczych.
- Mobbing relacji: przełożony – podwładny, mobbing relacji: podwładny – przełożony.
- Mobbing pomiędzy współpracownikami, trójstronna perspektywa – ofiara, mobber, organizacja.

Przyczyny powstawania mobbingu:

- Płaszczyzna społeczna, uwarunkowania indywidualne.
- Warunki sprzyjające rodzeniu się zjawiska mobbingu.
- „Drażliwy grunt", kultura organizacyjna, a podatność organizacji na działanie mobbingowe.
- Nierozwiązane sytuacje konfliktowe źródłem mobbingu.

Jak rozpoznać mobbing?

- Typowe działania mobbingowe.
- Wybrane klasyfikacje działań mobbingowych.
- Zestaw „czynów zakazanych" – przykłady komunikacji werbalnej i niewerbalnej, zachowań świadczących

o początkach zjawiska, problem odróżniania prawdziwych od fałszywych ofiar mobbingu.



ANTYMOBBING

Skutki mobbingu:

- Psychologiczne skutki mobbingu:
  - dla osoby poddanej mobbingowi,
  - dla osoby lub osób przejawiających zachowania mobbingowe.
- Konsekwencje mobbingu dla funkcjonowania organizacji.

Prawne aspekty związane z mobbingiem. Wymogi kodeksu prawa pracy:

- Obowiązki pracodwacy i kadry kierowniczej w zakresie przeciwdziałania mobbingowi.
- Uprawnienia pracowników dotkniętych mobbingiem oraz tryb i zasady ich wykonywania.
- Prawne środki dyscyplinowania pracowników będących sprawcami mobbingu.
- Co mówi orzecznictwo sądowe w temacie mobbingu?

Profilaktyka:

- Metody i sposoby przeciwdziałania na konkretnych przykładach.
- Procedury antymobingowe.

Podsumowanie szkolenia.



504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa



CZAS PRACY

Przedmiotem niniejszego szkolenia jest przeprowadzenie szkolenia z zakresu czasu pracy. Szkolenie skierowane jest do osób planujących i rozliczających czas pracy w przedsiębiorstwie. W trakcie szkolenia omówione zostaną praktyczne zagadnienia związane z przepisami dotyczącymi planowania czasu pracy oraz rozliczania harmonogramów pracy.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

Powszechne regulacje prawne dotyczące czasu pracy: ustawy, rozporządzenia, przepisy wewnętrzne.

Odpowiedzialność za naruszanie przepisów o czasie pracy:

- Najczęściej popełniane naruszenia przepisów o czasie pracy.

Podstawowe definicje i pojęcia dotyczące czasu pracy:

- czas pracy - definicja,
- inne okresy zaliczane do czasu pracy,
- przerwy w pracy zaliczane do czasu pracy
- okresy nie zaliczane do czasu pracy,
- doba; dobowa norma, przedłużony dobowy wymiar,
- tydzień, tygodniowa norma,
- systemy czasu pracy
- wymiar czasu pracy,
- rozkład czasu pracy,
- okresy rozliczeniowe,
- praca zmianowa,
- praca w nocy.

Prawo pracownika do odpoczynku:

- okresy odpoczynku: dobowy, tygodniowy,
- równoważenie odpoczynku.



CZAS PRACY

Zasada przeciętnie pięciodniowego tygodnia pracy:

- na czym polega zasada przeciętnie pięciodniowego tygodnia pracy,
- w jaki sposób udzielamy dnia wolnego wynikającego z przeciętnie pięciodniowego tygodnia pracy,
- praca w dniu wolnym wynikającym z przeciętnie pięciodniowego tygodnia pracy i jej konsekwencje.

Dni wolne niedziele i święta:

- praca w niedziele i święta (planowana i dodatkowa),
- rekompensata za pracę w niedziele i święta.

Praca w godzinach nadliczbowych:

- definicja i przesłanki,
- ograniczenia ilościowe i podmiotowe dotyczące pracy w godzinach nadliczbowych,
- rekompensata za godziny nadliczbowe,
- godziny nadliczbowe i godziny ponadwymiarowe pracownika zatrudnionego na niepełny etat,
- praca w godzinach nadliczbowych prawo czy obowiązek?

Harmonogram – planowanie i dokonywanie zmian zgodnie z przepisami wewnętrznymi.



504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa

SZKOLENIA
Z BEZPIECZEŃSTWA OSOBISTEGO

NATURAtour
GRUPA PKP



504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa

SAMOOBRONA DLA PRACOWNIKÓW



Koreańskie sztuki walki

Elementy taktyki działań terrorystycznych

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa

SAMOOBRONA DLA PRACOWNIKÓW

Cel szkolenia:

Celem szkolenia jest poprawa bezpieczeństwa osobistego pracowników w czasie pracy, podczas kontaktu z klientem, a także poznanie skutecznych technik samoobrony.

Adresaci szkolenia:

Pracownicy drużyn konduktorskich wykonujący czynności na czynnych pociągach, dworcach i innych obiektach kolejowych, narażonych na bezpośredni atak lub niebezpieczne sytuacje.

Przebieg szkolenia:

Szkolenie będzie podzielone bez względu na wiek, na dwie grupy:

- Kobiety;
- Mężczyźni.

Techniki samoobrony będą dostosowane do każdej grupy wiekowej z uwzględnieniem zakresu obowiązków pracowników. Do każdej osoby, która nie jest w stanie sprostać technice z uwagi na brak koordynacji, słaby zakres ruchu spowodowany np. przewlekłą kontuzją bądź stałym urazem, instruktorzy podchodzą personalnie pokazując, omawiając i ucząc prostych i również skutecznych technik. Cały program ma na celu nabycie podstaw samoobrony w oparciu o taktykę działań oraz formy zachowań. Większość technik jest bardzo prosta nie wymaga dużej sprawności fizycznej.



504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa

SAMOOBRONA DLA PRACOWNIKÓW MAJĄCYCH KONTAKT Z KLIENTEM

Program szkolenia:

1. Omówienie potrzeb szkolenia w zakresie bezpieczeństwa osobistego:
   - przykłady rozpoznawania potencjalnego napastnika;
   - znajomość tworzenia portretu napastnika;
   - negocjacje z napastnikiem;
   - omówienie podstaw prawnych „obrony koniecznej oraz jej przekroczenia", omówienie „stanu wyższej konieczności".
2. Nauka postawy w samoobronie.
3. Nauka widzenia peryferyjnego:
   - ćwiczenia w grupie, sposób poruszania się oraz reagowania na ruch przeciwnika.
4. Demonstracja akcesoriów najczęściej stosowanych przez napastnika (nóż, broń, linka, gaz, paralizator itp.).
5. Ćwiczenia integracyjne połączone z nauką zejść z linii ciosu:
   - nauka zejścia z linii – próba odepchnięcia;
   - nauka zejścia z linii ciosu przed uderzeniem centralnym ręcznym;
   - nauka zejścia z linii ciosu przed uderzeniem centralnym nożnym;
   - nauka zejścia z linii ciosu przed uderzeniem ręcznym typu hak/sierp.
6. Podstawy uderzeń techniki ręczne i noże:
   - uderzenia nasadą dłoni, kantem dłoni, łokciem;
   - uderzenia kolanem, piszczelem, piętą.
7. Uwalnianie się z uchwytów za pomocą punktów witalnych połączonych ze skrętami ciała, które nie powodują agresji:
   - obrona przed chwytami za rękę, ręce z przodu, boku oraz od tyłu;
   - obrona przed chwytami za ubranie, szyję oraz przed chwytem opasującym z przodu, boku oraz tyłu.
8. Omówienie zdarzeń sytuacyjnych i form zachowania się w sytuacjach niebezpiecznych:
   - obrona przed napastnikiem uzbrojonym w niebezpieczne narzędzie;
   - pomoc tzw. osobie „trzeciej".
9. Pokaz technik obrony przedmiotami codziennego użytku.
   - Klucze, telefon, torba, książka, bluza, itp.
10. Nauka obezwładniania oraz podstawy technik transportowych:
11. Obrona przed niebezpiecznym narzędziem.
12. Q&A – sesja pytań i odpowiedzi z prowadzącym szkolenie.
13. Podsumowanie i zakończenie szkolenia.

PROFILAKTYKA BEZPIECZEŃSTWA NA WYPADEK NAGŁEGO ZDARZENIA CYWILNEGO I WOJSKOWEGO



Profilaktyka bezpieczeństwa na wypadek nagłego zdarzenia cywilnego i wojskowego

Celem szkolenia „Profilaktyka bezpieczeństwa na wypadek nagłego zdarzenia cywilnego i wojskowego" jest przedstawienie metod i technik związanych z profilaktyką bezpieczeństwa oraz umiejętnościami potrzebnymi do odnalezienia się w krytycznej dla zdrowia i życia sytuacji.

Bazując na doświadczeniach naszych Instruktorów zdobytych w trakcie służby w jednostkach specjalnych Wojska i Policji oferujemy szkolenie w trakcie, którego uczestnicy mają również możliwość zdobycia wiedzy i umiejętności prawidłowego zachowania się i reakcji na wypadek zaistnienia incydentu o podłożu terrorystycznym. Nabyte w trakcie szkolenia umiejętności będą również mogły być wykorzystane np. w sytuacji zaistnienia incydentów o charakterze kryminalnym, z użyciem niebezpiecznych narzędzi, broni lub ładunków wybuchowych.

Program szkolenia zawiera zagadnienia dotyczące:

- Terroryzm – geneza, przyczyny, stan obecny
- Odmienność kulturowa/religijna, a zagrożenie
- Incydenty o charakterze terrorystycznym i kryminalnym
- Sprawcy i motywy działania, sposób zachowania
- Typy zagrożeń: napastnik z bronią białą, napastnik z bronią palną, aktywny strzelec, podłożenie ładunku wybuchowego, zagrożenie biologiczne, zagrożenie chemiczne
- Zachowanie i przetrwanie, jak postępować, gdy jesteśmy zakładnikiem
- Syndrom sztokholmski
- Case study osób, które przeżyły atak terrorystyczny
- Pierwsza pomoc podczas ataku terrorystycznego
- Powiadamianie służb ratunkowych o zagrożeniu
- Zasady postępowania w sytuacji interwencji sił antyterrorystycznych
- Ewakuacje – procedury, a rzeczywistość
- Zagrożenia, a procedury w instytucjach publicznych

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa

Profilaktyka bezpieczeństwa na wypadek nagłego zdarzenia cywilnego i wojskowego

Szkolenie zostanie przeprowadzone w dwóch oddzielnych sesjach, tj.:

I. Sesja teoretyczna:

- ➢ Jak radzić sobie z niepokojem wywołanym działaniami wojennymi w Ukrainie?
- ➢ Czego możemy oczekiwać w nadchodzącej przyszłości? Analiza oraz przygotowanie mentalne.
- ➢ Przygotowanie na wypadek nagłego zdarzenia cywilnego i wojskowego.
- ➢ Zasady postępowania w przypadku wystąpienia zagrożeń różnego rodzaju, od klęsk żywiołowych po działania wojenne.
- ➢ Zarządzanie zagrożeniem podczas państwowych działań zbrojnych.
- ➢ Działania wojenne. Pozostać czy opuścić miejsce zamieszkania? Elementy niezbędne do przetrwania.
- ➢ Wyposażenie osobiste oraz zasoby rodzinne na ewentualność wojny.
- ➢ Ataki terrorystyczne (prowokacje). Rodzaje, profilaktyka, zachowanie i reakcje.

II. **Sesja warsztatowa:**

➢ Postępowanie w sytuacjach zagrożenia terrorystycznego.

W trakcie części praktycznej uczestnicy szkolenia biorą udział w zainscenizowanej interwencji sił specjalnych, której głównym celem jest eliminacja zaistniałego zagrożenia oraz uratowanie osób przetrzymywanych przez sprawców incydentu.



504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa

GRY INTEGRACYJNE

DLA PRACOWNIKÓW FIRM

Gry integracyjne niosą określone korzyści ale przede wszystkim są formą rozrywki. Nie tylko usprawniają procesy komunikacyjne w firmie ale również ułatwiają nawiązywanie relacji, między pracownikami, budują nowe znajomości, a także dostarczają rozrywki i pozytywnych emocji! Co ciekawe, w wielu podmiotach, właśnie po przez wykorzystanie gier integracyjnych, walczy się z konfliktami. Fachowo zorganizowany wyjazd integracyjny, neutralne środowisko, profesjonalny scenariusz gry integracyjnej, to idealny przepis na przezwyciężenie niechęci między zwaśnionymi pracownikami. Wybierz nasze gry integracyjne dla pracowników i skorzystaj na tym podwójnie.



AGENT

Podczas rozgrywki Uczestnicy mają za zadanie zebrać jak największą ilość gotówki, którą otrzymują jako nagrodę za dobrze wypełnione zadanie. Każde stanowisko to nowe wyzwanie i nietuzinkowa atrakcja. Od działań sprawnościowych przez ciągi logiczne, aż po umiejętności konstruktorskie. Grupy muszą wykazać się umiejętnościami pracy w zespole, komunikacją i zaufaniem do swoich umiejętności. Jedyną przeszkodą w całej zabawie jest AGENT – którego zadaniem jest nie dopuścić do osiągnięcia celu przez zespół. Dodatkowym celem każdej drużyny jest zidentyfikowanie Agenta w swoich szeregach, za co na końcu dostają dodatkowy bonus. A jeżeli Agenta tak naprawdę nie ma, a całość to tylko eksperyment socjologiczny szalonego naukowca?

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa

GRY INTEGRACYJNE

DLA PRACOWNIKÓW FIRM



SABOTAŻ

Sabotaż to prestiżowa, precyzyjnie skonstruowana gra symulacyjna o niezwykłym rozmachu, która na długo pozostawia w uczestnikach wspomnienia i poczucie przeżycia niesamowitej przygody. Jak powinniśmy się zachować się w sytuacji zagrożenia życia? Królową gier integracyjnych dla pracowników rozpoczynamy właśnie od odpowiedzi na takie pytania. Negocjator policyjny na początku szkolenia zaznajamia uczestników ze sposobami właściwej reakcji w sytuacji zagrożenia. Gdy czujność wszystkich zostaje uśpiona, na salę wpadają uzbrojeni terroryści, przejmując kontrolę nad uczestnikami, obezwładniając policjanta i dokonując uprowadzenia.

WARSZTATY FILMOWE

Gry integracyjne dla pracowników to także rozrywkowe warsztaty. A jeśli połączony je z planem filmowym otrzymamy prawdziwy bestseller. Profesjonalna ekipa realizacyjna, prowadząca warsztaty filmowe to gwarancja wyrafinowanej formy integracji, która pozwoli Państwa pracownikom na wyzwolenie twórczej ekspresji. Pierwszą z opcji jest popularny lip-dub, czyli specyficzny rodzaj teledysku. Wspólnie z Państwem wybieramy energetyczną piosenkę, którą w podziale na wersy opracowujemy z poszczególnymi zespołami, dopracowując choreografię, scenografię, stylizację, kostiumy i playback. Efekt końcowy zależeć będzie od inwencji i wyobraźni uczestników.



504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa

GRY INTEGRACYJNE

DLA PRACOWNIKÓW FIRM



SZTUKA TEATRALNA

Teatralna sztuka firmowa to sprawdzony i wciągający scenariusz zabawy integracyjnej dla firm. Pod czujnym okiem reżysera oraz profesjonalnych aktorów i choreografa, uczestnicy przygotowują premierę teatralną, wcielając się w postaci sceniczne, zespół artystyczny, a także obsługę techniczną, charakteryzatorów, kostiumologów i scenografów. Sprawdzamy dykcję, umiejętności improwizacji, poczucie rytmu i zachowanie przed kamerą. Po castingu rozstrzygamy kto zagra główne role, kto drugoplanowe, a kto woli wspierać zespół w kwestiach technicznych.

EUFORIA TANECZNA

Jednym z najbardziej stymulujących obszarów sztuki i rozrywki jest taniec. To niezaprzeczalnie najwyższa forma ekspresji pozytywnych emocji i uczuć. Każdy, kto choć raz dał się ponieść szaleństwu tanecznej nocy na zawsze zapamięta towarzyszącą mu moc radości, energię oderwania od rzeczywistości i poczucie spełnienia. Taniec to także niecodzienna forma komunikacji, pokaz sprawności, element zalotów oraz możliwość do wykazania się wyjątkowymi zdolnościami ruchowymi. Zabawę integracyjną rozpoczynamy od ruchowej rozgrzewki prowadzonej przez profesjonalnych instruktorów, będących mistrzami w swoich klasach tanecznych.

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa

GRY INTEGRACYJNE

DLA PRACOWNIKÓW FIRM

GRY WOJENNE

Gry integracyjne dla pracowników to także potyczki strategiczne. Kontynent europejski stanął na krawędzi upadku. Państwa osi zła zjednoczyły się i szykują potężną ofensywę, która ma zadać ostateczny cios. Armie fanatyków gotowych na śmierć stoją u bram naszej cywilizacji. Pracownicy Państwa firmy, wcielając się w rolę strategów, sterują działaniami swoich wojsk. Muszą wyłonić najlepszych dowódców, zdolnych pokierować wojskami Europy w walce z najeźdźcą. Gry wojenne to unikalne połączenie gry planszowej z działaniami fizycznymi, imitującymi współczesny sposób prowadzenia walki. Wybrani przez zespoły generałowie mają do dyspozycji planszę z terenem i figurki wojsk, lecz by nimi poruszać muszą odpowiednio zarządzać swoimi zespołami.



504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa

GRY INTEGRACYJNE

DLA PRACOWNIKÓW FIRM

LIPDUB

Kto z nas nie chciałby zagrać w teledysku do swojej ulubionej piosenki i być podziwianym przez miliony widzów przed telewizorami? Taką możliwość dajemy uczestnikom Lip-Duba realizowanego przez naszą ekipę filmową. Lip-Dub to rodzaj zabawy integracyjnej da firm w postaci wideoklipu, w którym występujące osoby poruszają wargami do odtwarzanej piosenki. Jak to się odbywa w praktyce? Na początek wybieramy energetyczną piosenkę (polecamy wybrać utwór, wykonywany w ojczystym języku uczestników). Następnie piosenka rozpisywana jest na zwrotki, refreny i logiczne układy tekstu, przez naszą ekipę reżyserską i filmową. Na miejscu wydarzenia poszczególne zespoły opracowują i przygotowują konkretne części piosenki.



WARSZTATY INTEGRACYJNE

Idealną alternatywą dla gier i zabaw integracyjnych są warsztaty. Oferujemy Państwu ponad 120 różnych opcji warsztatowych na wyjazdy integracyjne. Od warsztatów manualnych, aż po praktyczne zajęcia umysłowe. Zapraszamy do świata TAI CHI, KRAV MAGI, warsztatów kulinarnych, tworzenia świątecznych prezentów, lasów w słoiku, czy też warsztatów tworzenia naturalnych kosmetyków. Wszystkie warsztaty realizują profesjonaliści w określonych dziedzinach. Warsztaty praktyczne mają przede wszystkim na celu nabycie nowych umiejętności, dzięki którym możemy własnoręcznie tworzyć piękne ozdoby, kosmetyki, czy też relaksować się dzięki wyszukanym wschodnim ćwiczeniom.

504 369 078 szkolenia@naturatour.pl | ul. Thomasa Edisona 2, 04-510 Warszawa

OBIEKTY
CS NATURA TOUR SP. Z O.O.



Szkolenia - opiekun oferty:
Marcin Sankowski
tel. 504 368 960 | e-mail: m.sankowski@naturatour.pl

Serdecznie zapraszamy do kontaktu oraz skorzystania z naszej oferty!