



## IQ 145 Centrum Projektów Rozwojowo - Edukacyjnych

Misją IQ145 jest wspieranie Firm we wprowadzaniu realnych zmian w otoczeniu - zmian mających na celu prowadzenie etycznego, dochodowego biznesu. Naszą misję realizujemy działając lojalnie, honorowo i z szacunkiem do innych.



# Promujemy ideę Biznesu Społecznie Odpowiedzialnego

*To, co myślisz ma znaczenie.*

*To, co robisz wraca do Ciebie,*

*Społeczna odpowiedzialność, to*

*Twoj Biznes.*

*Twoje Decyzje są jak bumerang.*



Katarzyna Bryczkowska-Kiraga



# Jesteśmy niezależni

Wierzymy w ideę **Biznesu Społecznie Odpowiedzialnego (BSO)** i jej pozytywny wpływ na globalną rzeczywistość. Na świecie idea ta jest realizowana jako Corporate Social Responsibility (CSR)

Naszymi klientami są Firmy i Organizacje, dla których prowadzenie działalności na zasadach etyki i współpracy fair play stanowi wartość nadrzędną w prowadzonych działaniach. W naszej pracy skupiamy się na szkoleniach wewnętrznych dla Firm tak, aby idea społecznej odpowiedzialności nie była jedynie pojęciem z zakresu dobrego PR.



# Realizujemy ideę BSO poprzez szkolenia

## W ramach BSO szkolimy z zakresu:

- zarządzania poprzez wartości
- budowania kultury wewnątrzorganizacyjnej
- kształtowania umiejętności i kompetencji liderских
- budowania dobrych, konstruktywnych relacji w zespołach
- komunikacji i asertywności
- kreatywności, efektywności i całościowej satysfakcji

## Podczas współpracy z Państwem

- koncentrujemy się na korzyściach Państwa oraz współpracowników, klientów i partnerów Państwa Firmy
- kładziemy nacisk na partnerską, otwartą relację z Państwem
- skupiamy się na celach i najlepszych rozwiązaniach dla Państwa Firmy
- działamy etycznie i spójnie z misją naszej firmy



# Gwarantujemy satysfakcję

Korzystając ze szkoleń wpisujących się w nurt **Biznesu Społecznie Odpowiedzialnego** otrzymują Państwo certyfikaty potwierdzające udział w Projekcie.

Gwarantujemy bezwarunkową satysfakcję.

Oferujemy szkolenia grupowe oraz coaching menadżerski.



# Sposoby współpracy

## Gotowa oferta

- **Jeśli wiadomo, jakie potrzeby szkoleniowe są w Państwa Firmie, zapraszamy do skorzystania z gotowej oferty naszych szkoleń, które wypełnią lukę pomiędzy stanem obecnym a stanem pożądanym.**
- Zapewniamy w takim wypadku dostosowanie programu szkoleń do państwa wymogów, realizację, ewaluację i ocenę szkolenia oraz wnioski i rekomendacje ujęte w raporcie końcowym.

## Szkolenia profilowane

- **Jeśli wiadomo, że Państwa Firma potrzebuje zmian, ale nie rozpoznano dokładnie potrzeb szkoleniowych.**
- Zrealizujemy dla Państwa indywidualny projekt, który zawiera analizę i diagnozę potrzeb szkoleniowych, przygotujemy szkolenia profilowe, zrealizujemy je, przedstawimy etapy ewolucji projektu, prześlemy oceny, wnioski i rekomendacje dotyczące potrzeb.



# Jesteśmy profesjonalni

## Trenujemy

- **Ludzie są najcenniejszym kapitałem Państwa Firmy, dlatego pracę z nimi powierzamy jedynie doświadczonym profesjonalistom, którzy są artystami w swojej specjalizacji. W strategię IQ 145 wpisuje się współpraca z najlepszymi Trenerami, ponieważ to ich praca podczas szkoleń zapewnia jakość, efektywność i zadowolenie.**

## Wspieramy i doradzamy

- Zależy nam na tym, aby czuli się Państwo komfortowo na każdym etapie współpracy z nami. Zapewniamy kompleksowe doradztwo i wsparcie w każdej fazie projektu od momentu definiowania potrzeb szkoleniowych, poprzez przygotowanie i realizację szkoleń, w trakcie ich przebiegu, aż po końcowe raporty i sugestie dalszych działań sprzyjających rozwojowi Państwa pracowników i firmy.



# Warsztat rozwoju kompetencji lidarskich

**To unikalna propozycja dla osób, które chcą świadomie zmierzyć się z rolą lidera i wzmocnić swoje lidarskie kompetencje.**

**Celem warsztatu** jest dotarcie do satysfakcji związanej z rolą lidera, rozumianej jako rzeczywista skuteczność i osobiste spełnienie w tej roli.

**Proces uczenia skoncentrowany jest** na odkrywaniu siebie i osobistym rozwoju. Wyznajemy zasadę, że pracy z ludźmi można nauczyć się tylko poprzez doświadczanie kontaktu z nimi.

Uczestnicy warsztatów, nabywają, rozwijają i wzmacniają swoje kompetencje w zakresie:

- Indywidualnych umiejętności lidarskich
- Pracy w zespole zadaniowym
- Funkcjonowania w sytuacji kryzysowej
- Wpływu na całość organizacji



# Myślenie projektowe i funkcjonowanie w projektach

**Coraz częściej organizacje zarządzane są poprzez projekt a nie poprzez proces, wiąże się to ze specyficznym sposobem myślenia i działania w firmie, którego można się nauczyć.**

Celem szkolenia jest doskonalenie oraz nabycie wiedzy i umiejętności związanych z zarządzaniem i funkcjonowaniem w projekcie.

Szkolenie skoncentrowane jest na praktyce sprzyjającej realizacji Państwa projektów w sposób efektywny, satysfakcjonujący i optymalny ze względu na potencjał zespołu projektowego.

Uczestnicy szkolenia nabywają wiedzę i wzmacniają swoje kompetencje w zakresach:

- Specyfiki działania projektowego
- Tworzenie projektów
- Skutecznej realizacji projektu
- Ewaluacji projektu.



# Kreatywne myślenie i twórcze rozwiązywanie problemów

**Funkcjonowanie w nowoczesnej organizacji wymaga elastyczności i kreatywnego myślenia. Jest to propozycja dla Firm, które dbają o swój rozwój poprzez wzmacnianie potencjału własnych pracowników.**

**Cele warsztatu.** Udział w warsztacie pozwoli uczestnikom skutecznie i oryginalnie rozwiązywać trudne sytuacje oraz wzmocni ich elastyczność myślenia.

**Praca warsztatowa koncentruje się** na docieraniu i wykorzystywaniu potencjału jednostek i całych zespołów oraz na umiejętności stosowania metod twórczego rozwiązywania problemów.

Uczestnicy warsztatu zdobywają wiedzę i umiejętności z zakresu: Docierania do twórczego potencjału jednostek i zespołów, Pokonywania blokad i przeszkód w kreatywnym myśleniu, Metod rozwijających kreatywność, Twórczych technik rozwiązywania problemów, Map myśli i technik pamięciowych



# Warsztat work – life balance

**Przekonanie o możliwości pełnego oddzielenia życia prywatnego od sfery zawodowej jest oczekiwaniem zarówno pracodawców, jak i pracowników. Jednak wbrew temu przekonaniu ludzie nie są „podzielni”. Dlatego tak ważnym aspektem w kontekście satysfakcji i efektywności zarówno w sferze zawodowej, jak i osobistej, jest umiejętność zachowania równowagi pomiędzy nimi.**

**Cel warsztatu.** Udział w warsztacie pozwoli uczestnikom określić indywidualne cele zawodowe i życiowe w oparciu o uświadomione potrzeby i zasoby. Podniesie się ich efektywność i poziom satysfakcji w sferze zawodowej oraz życiu prywatnym.

**Praca warsztatowa dotyczy** docierania do własnych potrzeb i zasobów, nabywania umiejętności planowania własnego rozwoju, podejmowania decyzji zgodnie z zasadą zachowania równowagi życiowej.

Uczestnicy warsztatu zdobywają wiedzę i umiejętności z zakresu:

Hierarchii i roli potrzeb, Samoograniczających przekonań, ich źródeł i wpływu na funkcjonowanie, Elementów analizy transakcyjnej (wewnętrzny rodzic, dziecko, dorosły – mechanizmy funkcjonowania, proces podejmowania decyzji), Work-life balance z perspektywy funkcjonowania w sferach osobistych i zawodowych, Analizy osobistych zasobów, Formułowania celów – analiza SMART, Planowania działań



# Komunikacja interpersonalna i asertywność

Jest to świetna propozycja skierowany do zespołów, dla których dobra komunikacja, przepływ informacji oraz konstruktywna krytyka są warunkiem efektywności i sukcesu w realizacji zadań.

**Celem szkolenia** jest udoskonalenie komunikacji interpersonalnej w zespole oraz trening asertywności i wyrażania konstruktywnej krytyki.

**Praca warsztatowa koncentruje się** na konkretnych problemach komunikacyjnych uczestników oraz na sposobach ich konstruktywnego przezwyciężania.

Uczestnicy szkolenia nabywają umiejętności z zakresu:

- poprawnej komunikacji interpersonalnej
- asertywności
- wyrażania konstruktywnej krytyki
- nawiązywania dobrej relacji ze współpracownikami



# Komunikacja i doradztwo w obsłudze Klienta

Jest to propozycja dla firm, które mają świadomość, że podstawą ich istnienia jest dobra i długotrwała relacja z klientem. Osoby bezpośrednio kontaktujące się z klientami są „twarzami firmy”. Od ich profesjonalizmu w obsłudze klienta zależy sukces firmy.

**Celem szkolenia** jest wzmocnienie profesjonalizmu w zakresie doradztwa i obsługi klienta u osób, których praca polega na ciągłym kontakcie z klientami Państwa Firm. **Podczas szkolenia koncentrujemy się** na dostarczeniu wiedzy i umiejętności dotyczących poprawnej komunikacji podczas obsługi klienta oraz na podkreśleniu roli doradztwa i zbudowania szczerej relacji z klientami. Opieramy się na przykładach i analizach trudnych sytuacji z Państwa branży.

Uczestnicy po szkoleniu potrafią:

- dostosować swój sposób przekazu do oczekiwań klienta
- zachowywać się odpowiedzialnie i korzystnie dla obu stron w sytuacjach trudnych
- skoncentrować się na doradztwie, którego oczekuje klient
- odczytywać potrzeby Państwa klientów i odpowiadać na nie



# Coaching menadżerski – trening indywidualny

- **Coaching to doskonałe rozwiązanie dla menadżerów. Jest to trening indywidualny, objęty kontraktem coachingowym oraz całkowitą dyskrecją.**
- **Praca coachingowa koncentruje się** tylko i wyłącznie na celach klienta oraz na rozwiązaniu jego konkretnych problemów związanych z szeroko rozumianą sytuacją zawodową.
- **Podczas coachingu** pracuje się nad zagadnieniami, których nie można poruszać w czasie treningów grupowych. Jest to bardzo skuteczna forma pracy, ponieważ pozwala na indywidualną i głęboką pracę nad celami konkretnego menadżera.
- Coaching menadżerski bardzo często jest uzupełnieniem klasycznych szkoleń.



# Outplacement – odpowiedzialna polityka redukcji etatów

**Jest to propozycja dla Firm, które w sposób odpowiedzialny planują redukcję etatów.**

**W tym zakresie proponujemy działania połączone - warsztaty oraz indywidualne spotkania z doradcą zawodowym „Spadochron”** Kurs dla osób panujących karierę zawodową, szukających pracy i zmieniających zawód.

**Celem kursu** jest przygotowanie uczestników do poruszania się po rynku pracy w sposób skuteczny i zgodny z ich oczekiwaniami. **Praca podczas kursu koncentruje** się na określaniu potencjałów jednostki oraz na zaplanowaniu strategii poruszania się po jawnym i ukrytym rynku pracy.

Uczestnicy dowiadują się i uczą: jak odnaleźć się w trudnej sytuacji zmiany pracy, Jak wykorzystywać swój potencjał, Jak poruszać się po rynku pracy, jak stosować aktywne metody poszukiwania pracy, jak rozmawiać z pracodawcami

Dodatkiem do Kursu „Spadochron” są indywidualne spotkania z doradcą zawodowym. Umożliwiają one optymalne przygotowanie do poruszania się po rynku pracy.



# Profilowane projekty szkoleniowe

**Jest to oferta dla Firm, które decydują się na wprowadzenie zmian w swojej organizacji i są zainteresowane kompleksowym projektem szkoleniowym. Stworzenie dla Państwa profilowanego projektu szkoleniowego wiąże się z naszą ścisłą współpracą. Proces taki dzielimy na cztery etapy.**



# Etapy pracy w profilowanym projekcie szkoleniowym

- Etap 1.

Analiza i diagnoza potrzeb szkoleniowych w Państwa Firmie.  
Przedstawienie Państwu raportu mówiącego o wynikach analizy i proponującego dalsze działania.

- Etap 2.

Zaprojektowanie procesu kształcenia odpowiadającego ściśle zdiagnozowanym potrzebom szkoleniowym w Państwa Firmie.  
Przedstawienie Państwu do akceptacji zaprojektowanych szkoleń.

Ustalenie szczegółów dalszej współpracy przy realizacji projektu. Zaprojektowanie materiałów szkoleniowych odpowiadających zaplanowanym szkoleniom.

- Etap 3.

Przeprowadzenie szkoleń i warsztatów zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami. Monitoring przebiegu szkoleń oraz elastyczne reagowanie na zaistniałe sytuacje. Stały kontakt z Państwem podczas procesu prowadzenia szkoleń.

- Etap 4.

Ewaluacja i ocena szkoleń. Przedstawienie Państwu raportu końcowego z realizacji i oceny szkolenia wraz z wnioskami i rekomendacjami.

**Zapewniamy Państwu dostęp do najlepszych trenerów specjalistów.**

**Działamy etycznie i nigdy nie proponujemy Państwu więcej niż to jest konieczne.**

**Gwarantujemy Państwu bezwarunkową satysfakcję**



## Zapraszam Państwa serdecznie do udziału w projekcie BSO

Jestem przekonana, że funkcjonowanie na zasadach Biznesu Społecznie Odpowiedzialnego to idea, która wyróżni wartość Państwa Firmy na rynku i podkreśli jej wyjątkowość. Serdecznie zapraszam do współpracy i tworzenia nowych wartości biznesowych.

Katarzyna Bryczkowska – Kiraga  
Właścicielka i Trenerka



# Kontakt z naszą firmą

IQ 145 Centrum Projektów Rozwojowo –  
Edukacyjnych

ul Nowy Świat 49 lok. 213,

00-042 Warszawa

T: +48 608 48 68 64 lub

(022) 498 35 43 –biuro czynne 10:00-16:00

E: [kontakt@iq145.pl](mailto:kontakt@iq145.pl)

W: [www.iq145.pl](http://www.iq145.pl)

