



*Auŕeniczny Team Building*

**Poznajcie się jako ludzie,  
nie jako “członkowie  
zespołu”**

MAJA SKWARZEC & SYLWIA STYKA



W pracy jesteście stale obok siebie, ale **co tak naprawdę o sobie wiecie?** Czy znacie swoje pasje, marzenia i troski? Czy rozmawiacie o tym, co daje Wam siłę, a co odbiera energię? Czy rozumiecie swoje zachowania i nastroje?

**Kim jesteście, kiedy na chwilę odłożycie służbowe role, terminy i codzienne obowiązki?**

Co Was porusza, co sprawia, że oczy się śmieją i co jest dla Was ważne tak po prostu - jako ludzi, nie pracowników?

# Cześć



## Jestem Maja

Jestem trenerką komunikacji opartej na empatii, nauczycielką uważności i jogi. Uczę m.in. jak być w stałym kontakcie ze swoim ciałem, emocjami i potrzebami, oraz jak z odwagą i otwartością wyrażać to, co w środku.

Przez 10 lat pracowałam w korporacjach, m.in. jako liderka zespołów. Wiem, jak dużą rolę odgrywają ludzie, z którymi dzielimy codzienność.

Wierzę, że bycie sobą w pracy - ze swoją historią, marzeniami i wrażliwością - jest brakującym elementem w wielu firmach, i pozwala budować prawdziwe poczucie przynależności.



## Jestem Sylwia

Jestem trenerką kompetencji miękkich i rozwoju osobistego. Szczególną uwagę poświęcam nastawieniu oraz zrozumieniu hierarchii własnych wartości.

Na co dzień pracuję jako konsultantka i edukatorka zrównoważonego rozwoju. Współpracowałam z firmami wpływu społecznego wzmacniając kulturę życzliwości i szacunku. Podczas warsztatów w korporacjach, szkołach i na uczelniach zachęcam do odkrywania rozwojowej równowagi.

Uwielbiam wędrowki górskie. Daję sobie wtedy czas na bycie tu i teraz.

# Spis treści

|                                            |         |
|--------------------------------------------|---------|
| Jakie wasze problemy chcemy rozwiązać?     | 05 - 06 |
| <hr/>                                      |         |
| Dlaczego Autentyczny Team Building działa? | 07      |
| <hr/>                                      |         |
| Efekty                                     | 08      |
| <hr/>                                      |         |
| Co konkretnie proponujemy?                 | 09      |
| <hr/>                                      |         |
| Dla jakich firm jest nasz warsztat?        | 10      |
| <hr/>                                      |         |
| Co nasz wyróżnia?                          | 11      |
| <hr/>                                      |         |
| Warunki cenowe                             | 12      |
| <hr/>                                      |         |
| Opinie o nas                               | 13      |
| <hr/>                                      |         |

# Badania pokazują, że poczucie przynależności i empatia są ważnymi elementami dobrze rozwijającej się firmy...

50%



Według Better Up, **poczucie przynależności zmniejsza ryzyko odejść z pracy o 50%**

48%



Według Harvard Business Review i Journal of Occupational Health Psychology firmy inwestujące w empatyczne przywództwo odnotowały:

- do 20 % większą satysfakcję z pracy,
- do 25 % wzrost produktywności,
- 48 % spadek konfliktów w zespole

80%



Według ankiety KPMG, większość pracowników (ponad 80%) uważa, że **przyjaźnie w pracy pomagają im czuć się bardziej zaangażowanymi, zadowolonymi z pracy oraz związanymi ze swoim miejscem pracy**

70%



Badanie Deloitte wykazało, że w obliczu rozwoju AI, pojawia się **pilna potrzeba rozwijania inteligencji emocjonalnej, współpracy, ciekawości** - twierdzą tak zarówno pracownicy, managerowie jak i kadra zarządzająca - w każdej z grup odpowiedziało tak ponad 70% respondentów

## ...Oraz że większość pracowników ich nie doświadcza w swoim miejscu pracy...



Według raportu *The Connection Crisis*, ponad 60% pracowników nie spotyka się ze współpracownikami poza pracą, a **22 % nie ma w ogóle przyjaciół w miejscu pracy** - mimo że większość chciałaby ich mieć.



Na całym świecie, jak wynika z raportu Gallupa, **tylko 25% pracowników w pełni zgadza się, że jego opinie mają znaczenie w pracy.**



Ten sam raport Gallupa wskazuje że **tylko 40% pracowników** zdecydowanie zgadza się ze stwierdzeniem, że **ich przełożony lub ktoś w pracy naprawdę troszczy się o nich jako o człowieka.**

## ...a dotychczasowe sposoby nie są w pełni inkluzywne

Według badania HRreview **34% pracowników unika firmowych imprez ze względu na obecność alkoholu**, który pojawia się aż na 84% takich wydarzeń, co znacząco wpływa na atmosferę i dostępność dla osób nie pijących



# Dlatego właśnie proponujemy Autentyczny Team Building

Jest to warsztat tworzony jest pod kątem **pogłębionej relacji, nie przypadkowych rozmów przy drinku.**

Daje on uczestnikom narzędzia (NVC, ćwiczenia empatyczne, praktyki obecności), które **umożliwiają rzeczywiste poznanie siebie nawzajem.**



Tworzymy na nim bezpieczną przestrzeń, gdzie **pracownicy dzielą się historiami, pasjami i wartościami, co zbliża ich do siebie.**

Dzięki temu, w przeciwieństwie do krótkotrwałych, powierzchownych sesji integracyjnych, **zespół buduje autentyczne więzi, które przenoszą się na codzienną kulturę pracy.**



## Efekt? Wyobraźcie sobie zespół, który rozmawia ze sobą nie dlatego, że trzeba, tylko dlatego że chce...

W którym pomysły nie są chowane do szuflady, tylko wypowiedane głośno, bez obawy przed oceną...

Dzięki temu, że spotkacie się nie tylko jako współpracownicy, ale jako ludzie - z uważnością, ciekawością i autentycznością, po takim doświadczeniu członkowie zespołu wracają do codziennych zadań z poczuciem, że nie są już tylko zespołem ludzi pracujących razem, ale **grupą, która się widzi, rozumie i wspiera** - również w tym, co niewidoczne na pierwszy rzut oka.

W takim środowisku współpraca nie tylko staje się bardziej efektywna, ale zyskuje **głębszy sens**, a decyzje podejmowane są **z większą odwagą i zaangażowaniem**. To właśnie wtedy, zupełnie naturalnie, pojawia się moment, w którym ktoś mówi „**czuję dumę z tego, co robimy**” - i widzi obok siebie spojrzenia, które mówią to samo.



# Zamiast powierzchownych wydarzeń integracyjnych, proponujemy doświadczenia, które zapraszają do autentyczności, ciekawości i wzajemnego słuchania.

Skorzystamy z narzędzi Komunikacji Empatycznej, ale nie będziemy was ich uczyć tylko zapraszać do doświadczenia. Zobaczycie, jak to jest rozmawiać, skupiając się uczuciach i potrzebach - swoich i cudzych, oraz jak to jest naprawdę słuchać i być wysłuchanym.

Warsztat będzie zawierał elementy takie jak:

- **Ćwiczenia oparte na Komunikacji Empatycznej, wykorzystujące techniki aktywnego słuchania, 4 kroki NVC, czy model czworga uszu von Thuna**
- **Doświadczenia i rozmowy na forum i w parach**
- **Elementy pracy z ciałem i oddechem (dla ugruntowania i obecności)**
- **Ruchowe gry integracyjne w duchu współpracy, nie rywalizacji**
- **Ćwiczenia z empatii do siebie i refleksji**
- **Przestrzeń na wspólne „bycie”, nie tylko robienie**

Czas trwania: 8h (w tym przerwa lunchowa i dwie przerwy kawowe)

Miejsce:

Forma: na siedząco, na stojąco, w ruchu

Ilość uczestników: max. 20 osób





## Nasz warsztat jest stworzony dla zespołów, które:

- chcą czegoś więcej niż integracji przy stole - czują, że kontakt, zaufanie i porozumienie to nie tylko miłe dodatki, ale fundament dobrej współpracy,
- chcą się lepiej rozumieć - i nie chodzi tu o większą efektywność, tylko o większą ludzkość,
- są ciekawe, co się zadzieje, gdy zdejmemy na chwilę zawodowe „maski” i spotkamy się naprawdę,
- chcą kończyć dzień z wdzięcznością za ludzi i zaczynać kolejny z radością na spotkania,
- lub rozpoczęły swoją współpracę i chcą już od pierwszych kroków tworzyć relacje oparte na zaufaniu, otwartości i prawdziwym spotkaniu.



## Łączymy świat biurowy z ludzką codziennością

1

Obie mamy doświadczenie pracy w korporacjach i budowaniu poczucia przynależności w zespole.

3

Nie spotkamy się w sali z rzutnikiem, ani dresscodem - Zamieniamy biuro na miejsce, w którym widać niebo, czuć zapach powietrza, gdzie można na chwilę odetchnąć i odpuszczyć.

2

Uczymy, jak być we wspierającym kontakcie ze sobą i z innymi. Przedkładamy doświadczenia ponad teorię, a empatia jest dla nas codzienną praktyką, nie tylko ideą.

4

Nie robimy "show" - tworzymy kamień w wodzie, który rozchodzi się dalej w zespole: w atmosferze, współpracy, kulturze komunikacji.

# Przygotowałyśmy dwie opcje cenowe, które pomogą jak najlepiej dopasować warsztat do Waszych potrzeb

Napisz aby otrzymać ten slajd :)

# Opinie o nas

“W przestrzeni którą stworzyłyście czułam się bardzo bezpiecznie. Czułam że mogę opowiadać o sobie i nikt nie będzie mnie oceniał. Odgadywanie uczuć było dla mnie nowością i na pewno to zapamiętam!” - *Magda*

“Po tym warsztacie czuję dużą radość i spokój, bo przypomniałam sobie o tym co jest dla mnie naprawdę ważne. Dziękuję za to prowadzenie i inspirację, szczególnie te pytania, które zadawałyście mi się podobały. Dzięki nim przywołałam dużo przyjemnych wspomnień i poczułam wdzięczność za swoje życie.” - *Iza*

“To niesamowite uczucie, kiedy druga osoba tak uważnie mnie słucha, to było jak prawdziwe połączenie. A kiedy ja sama słuchałam, czułam się tak jakbym ja też uczestniczyła w tej opowieści... piękne, naprawdę piękne. Dziękuję za to doświadczenie” - *Ania*

“Niby już się dobrze znamy, a dowiedziałem się dzisiaj tyle ciekawych rzeczy o każdym, trochę jakbym zobaczył inne ich twarze, o których wcześniej nie wiedziałem.” - *Michał*

“Super temat i dobre prowadzenie - bardzo czytelny przekaz. Czuć Twój spokój i panowanie nad grupą.” - *Agnieszka*

“Czujesz temat i świetnie angażujesz grupę.” - *Justyna*

“Super energia u Ciebie i na sali. Dobrze wykorzystujesz narzędzia trenerskie. Jesteś spontaniczna i asertywna. Czułem się zaopiekowany, kiedy sprawdzałaś czy dobrze pracuje nam się w grupach.” - *Adam*

“Osadziłaś nas w temacie dzięki wstępowi i dodałaś osobistą perspektywę. Masz dużą energię. Dbалаś o zaangażowanie grupy i aktywnie słuchałaś i konkretyzowałaś wypowiedzi uczestników nie narzucając swojej wizji. Byłaś uważna na grupę - obserwowałaś i reagowałaś.” - *Alicja*

“Jestem pod wrażeniem, jak zgrabnie reagowałaś na wątpliwości co do definicji, potrzeb, zachcianek. Uważam, że świetnie sobie z tym poradziłaś i znalazłaś rozwiązanie.” - *Agata*

# Kontakt

## E-mail

Maja: [maja.skwarzec@gmail.com](mailto:maja.skwarzec@gmail.com)

Sylwia: [styka.syl@gmail.com](mailto:styka.syl@gmail.com)

## Telefon

Maja: +48 666-511-664

Sylwia: +48 692 915 457

## Znajdź nas w sieci:

Maja: [Instagram](#), [strona](#), [Linkedin](#)

Sylwia: [Linkedin](#)

