



Urszula Rowińska

Warsztaty Rozwojowe
dla Zespołów i Liderów





Świadoma zmiana, która działa

Wprowadźmy zmianę w pracę Twojego zespołu.

Świadomie. Z uważnością. Z efektem.

Każda organizacja, prędzej czy później, napotyka moment zatrzymania — kiedy komunikacja nie płynie jak dawniej, zespół traci spójność, a liderzy czują, że „coś” wymaga nowego spojrzenia.

To właśnie wtedy pojawia się przestrzeń na pracę rozwojową, warsztat, który nie jest teorią z prezentacji, lecz doświadczeniem, które porusza i zmienia.

*„Rozwój zaczyna się tam, gdzie kończy się automatyzm
i pojawia się uważność.”*



Dla kogo jest ten warsztat?

Dla liderów, managerów i zespołów, które:

- chcą lepiej komunikować się w codziennej pracy,
- potrzebują odbudować zaufanie i współpracę,
- stoją przed zmianą w organizacji i chcą przejść przez nią świadomie,
- pragną wzmocnić swoją odporność, empatię i sprawczość w relacjach zawodowych.

Ten warsztat jest dla Ciebie, jeśli czujesz, że zespół ma potencjał – ale potrzebuje impulsu, aby znów działać z energią i sensem.

Na czym polega warsztat?

Zanim rozpoczniemy pracę, poznaję Twoją organizację – rozmawiam, obserwuję, diagnozuję obszary wymagające wsparcia.

Następnie projektuję warsztat szyty na miarę – autorski proces, w którym łączę elementy:

- uważności i improwizacji,
- systemowego podejścia do zmiany,
- psychologii przywództwa i pracy zespołowej,
- coachingu i pracy z emocjami,
- treningu mentalnego i integracji świadomości.

Każdy warsztat to nie tylko nauka nowych narzędzi, ale głębsze doświadczenie spotkania — ze sobą, z zespołem, z celem.

Nie uczymy „co mówić”, tylko jak być w rozmowie, która buduje.

Jak wygląda proces?

Zazwyczaj cykl obejmuje:

- warsztat trwający 5–7 godzin,
- grupy do 12 osób,
- pracę w przestrzeni warsztatowej,
- indywidualne sesje rozwojowe dla liderów (opcjonalnie).

Cały proces odbywa się w atmosferze bezpieczeństwa, uważności i wzajemnego szacunku.

Przestrzeń, którą tworzę, pozwala zespołom odetchnąć, usłyszeć się i odkryć nowe sposoby współdziałania.



Efekty warsztatu

Po procesie uczestnicy:

- ✓ komunikują się z większą klarownością i spokojem,
- ✓ potrafią udzielać i przyjmować konstruktywny feedback,
- ✓ uczą się prowadzić spotkania, które angażują zamiast męczyć,
- ✓ zyskują zaufanie i wspólne zrozumienie w zespole,
- ✓ wchodzą w zmiany z większą elastycznością i gotowością.



*Zmieniasz sposób rozmowy — zmieniasz sposób działania.
To nie są szybkie triki – to zmiana jakości pracy i relacji.*



Propozycje warsztatów tematycznych

- ➔ Feedback z Duszą – o odwadze mówienia i słuchania z uważnością.
- ➔ Mistrzowie Spotkań – jak prowadzić rozmowy, które mają sens.
- ➔ Wspólny Puls – o współpracy, zaufaniu i komunikacji w zespole.
- ➔ Gotowi na Zmianę – o emocjach, oporze i energii w procesie transformacji.
- ➔ Słowa, które Budują – komunikacja managera z zespołem.
- ➔ Zespół w Ruchu – praca z dynamiką grupy, relacjami i energią współdziałania.
- ➔ Przestrzeń Dialogu – o kulturze rozmowy i empatycznym przywództwie.

Inwestycja: 3500 zł netto + VAT (plus koszty dojazdu)

Cena obejmuje:

- przygotowanie i projekt warsztatu dopasowanego do organizacji,
- materiały dla uczestników,
- konsultację przed i po warsztacie,
- możliwość dodania indywidualnych sesji rozwojowych dla liderów.



Rozwój zespołu to inwestycja, która się zwraca – w lepszej komunikacji, większym zaufaniu i lżejszej codzienności.

Co mówią inni o współpracy?



Szkolenie z Tobą było takie "głębokie" mieliśmy w firmie wiele innych szkoleń, ale były one bardzo powierzchowne, książkowe i mało interesujące, na Twoim każdy był skupiony na tym co się działo w danej chwili i skupiony na tym co inni mówili. Bardzo mi się podobało. Twoje zaangażowanie w swoją pracę i w Nas tak naprawdę, szkolenie profesjonalne 🍪

Ewa P. - firma Majsterpol

Pani Urszula Rowińska poprowadziła szkolenie dla kadry dyrektorskiej z Zarządzania Czasem Managera. Pani Urszula podeszła do szkolenia w sposób innowacyjny, słuchając potrzeb i wyzwań w codziennej pracy dyrektora. Podczas szkolenia pracowała na konkretnych przykładach z pracy uczestników.

To pozwoliło na wypracowanie i znalezienie nowych metod organizacji pracy i zarządzania czasem. Szkolenie pozwoliło spojrzeć na wyzwania managera z zupełnie innej perspektywy, która okazała się kluczem do zarządzania czasem pracy.

Z przyjemnością rekomendujemy Panią Urszulę Rowińską wszystkim tym, którzy cenią sobie indywidualne podejście, pracę praktyczną, wysoką jakość usług i profesjonalizm.

Dr Tomasz Szturo - Muzeum II Wojny Światowej

Dziękuję za bardzo ciekawe szkolenie. Mam ogromny apetyt na jeszcze. Z jednej strony sporo przydatnych wskazówek praktycznych, z drugiej duża dawka emocjonalnego wsparcia i energii do zmian. To bardzo ważne w naszym coraz mniej życzliwym świecie. Dziękuję.

Aleksandra Kazubowska



O mnie

Nazywam się Urszula Rowińska.

Jestem Trenerem Zmiany,
Trenerem Systemowym

Łączę 20-letnie doświadczenie w biznesie z najnowszą wiedzą o rozwoju świadomości mentalnej, psychologii i pracy systemowej. Dzięki temu w sposób kompleksowy i efektywny wspieram szefów firm oraz pracowników we wdrażaniu świadomej zmiany w zespole.

Procesy zachodzące w Twojej firmie cechują się ogromną dynamiką. Niezwykle trudno jest zarządzać pracownikami, procesami, projektami i jednocześnie zachować trzeźwe spojrzenie na własny zespół. Stąd z czasem do firmy może wkraść się chaos: pojawiają się problemy z przepływem informacji, wykonywaniem projektów na czas, efektywnością pracowników. Aby ten chaos uporządkować i przywrócić biznes na właściwe tory, przydaje się obiektywne spojrzenie kogoś z zewnątrz.

Przeprowadzam audyty procesów, szkole i wprowadzam zmiany w życiu osobistym i zawodowym, dzięki autorskim programom.

Moją misją jest wdrażać świadomą zmianę!

I tu pojawia się ja!



Jeśli czujesz, że to czas na zmianę – porozmawiajmy.

Z przyjemnością przygotuję dla Ciebie ofertę
dopasowaną do potrzeb Twojej organizacji.

Kontakt



+48 662 273 260



biuro@urszularowinska.pl
