

ANDRZEJ TUCHOLSKI

5 SZKOLEŃ

WSPIERAJĄCYCH LUDZI I FIRMY,
BY AŻ CHCIAŁO SIĘ PRACOWAĆ!



Oferta szkoleń

Każdy temat dostępny również jako webinar

Wyceny są przygotowywane po wcześniejszym kontakcie i/lub discovery call

Możliwe pakiety

E-mail kontaktowy: czesc@andrzejtucholski.pl

Edycja: wiosna 2024



ANDRZEJTUCHOLSKI.PL

po aktualności, książki oraz linki do różnych materiałów zapraszamy na stronę domową Andrzeja

FILOZOFIA STOJĄCA ZA SZKOLENIAMI

FILOZOFIA PÓŁ- TORA CZŁOWIEKA

Cały dorobek zawodowy Andrzeja Tucholskiego bazuje na prostej filozofii społecznej, znanej jako filozofia “półtora człowieka”. Polega ona na dążeniu do takiego stanu rzeczy, by przez większość czasu umieć unieść siebie i własne problemy, a także regularnie mieć siłę i zasoby, by przez chwilę ponieść kogoś innego, kto akurat zмага się we własnym życiu. Gdy grupa ludzi wybiera to podejście, to każdy wie, że może sobie pozwolić na chwilę słabości i nie będzie wtedy dla nikogo ciężarem!



WEDŁUG RAPORTU “POCZUCIE SAMOTNOŚCI WŚRÓD DOROSŁYCH POLAKÓW” PRZYGOTOWANEGO PRZEZ INSTYTUT POKOLENIA, AŻ 53% POLAKÓW DOŚWIADCZA POCZUCIA SAMOTNOŚCI (STAN NA SIERPIEŃ 2022). PONADTO 39% DEKLARUJE, ŻE CZĘSTO LUB CZASAMI CZUJE SIĘ OPUSZCZONA, A 35% Z NAS NIE MA NIKOGO, DO KOGO MOGŁABY SIĘ ZWRÓCIĆ. DBANIE O SIEBIE NAWZAJEM JEST KLUCZOWE!

ZASADY FILOZOFII

SĄ OBECNE W KAŻDYM Z PIĘCIU SZKOLEŃ &
STANOWIĄ PODSTAWĘ UDANEJ WSPÓŁPRACY.

- 1 DBAĆ O SIEBIE I ŻYĆ W ZGODZIE Z WŁASNYMI WARTOŚCIAMI
- 2 BUDOWAĆ U SIEBIE SPOKÓJ I WYSOKOSPRAWCZOŚĆ
- 3 POZWALAĆ SOBIE I INNYM NA CHWILE SŁABOŚCI
- 4 POMAGAĆ SOBIE NAWZAJEM W ZDROWY SPOSÓB



STWORZYŁ KONCEPCJĘ OSOBY WYSOKOSPRAWCZEJ.
KSIĄŻKA O NIEJ ZOSTAŁA BESTSELLEREM 2022 ROKU!



CZĘSTO WYPOWIADA SIĘ DO MEDIÓW, GDZIE PEŁNI
ROLĘ EKSPERTA I KOMENTATORA WYDARZEŃ.



PRACOWAŁ Z SETKAMI KLIENTÓW. OPRÓCZ TEGO
WYSTĘPOWAŁ NA KILKUDZIESIĘCIU KONFERENCJACH.

KIM JEST ANDRZEJ?

ANDRZEJ TUCHOLSKI JEST PSYCHOLOGIEM BIZNESU SZUKAJĄCYM SPOSOBÓW NA LEPSZE DBANIE O SIEBIE I INNYCH W PÓŹNYM KAPITALIZMIE. PODPOWIADA, JAK NIECO LEPIEJ RADZIĆ SOBIE Z TRUDNĄ CODZIENNOŚCIĄ ORAZ ŻYĆ I PRACOWAĆ W ZGODZIE ZE SOBĄ I WŁASNYMI WARTOŚCIAMI. TRZY RAZY ZAPRASZANO GO NA KONFERENCJE TEDx. ZALICZANY DO GRONA TOP50 NAJBARDZIEJ KREATYWNYCH W BIZNESIE I NAZYWANY "LIDEREM OPINII".

1

WSPIERA LIDERÓW I ZESPOŁY

Pomaga w podejmowaniu skutecznych, odpowiedzialnych decyzji. Podpowiada jak budować zespoły i firmy, w których chce się pracować. Działa, by ludzie czuli się w nich pewniej, spokojniej oraz mieli poczucie większego upetnomocnienia.

2

SZKOLI W FIRMACH I NA KONFERENCJACH

A gdy akurat ma chwilę przy biurku, to pewnie pisze nową książkę lub nagrywa odcinek popularnego podcastu o odważnym, wysokosprawczym podejściu do życia. Można ten podcast znaleźć pod nazwą: "Przekonajmy się".

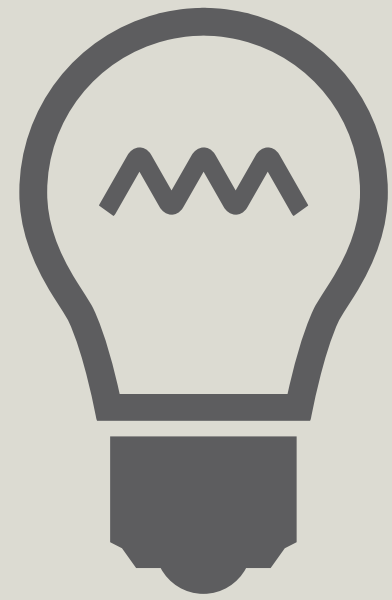
3

CIĄGLE SIĘ ROZWIJA I PUSZCZA TĘ WIEDZĘ DALEJ W ŚWIAT

Ukończył zarządzanie na Uniwersytecie Warszawskim z semestrem na Universidade Portucalense, a potem psychologię biznesu na Uniwersytecie SWPS. Oprócz tego non stop poszerza swoją wiedzę teoretyczną i praktyczną.



PEŁNE BIO JEST DOSTĘPNE TUTAJ:
[ANDRZEJTUCHOLSKI.PL/AUTOR/](https://andrzejtucholski.pl/autor/)



DLACZEGO POTRZEBUJEMY PSYCHOLOGII BIZNESU?

Niestety, współczesność jest trudna.



TRUDNY ŚWIAT, CZYLI “VUCA”

Sytuacja polityczna, gospodarcza, kulturowa oraz prywatna wielu ludzi jest aktualnie dynamiczna, niepewna, złożona i niejednoznaczna. To utrudnia podejmowanie decyzji.



ROZWÓJ TECHNOLOGICZNY

Świt sztucznej inteligencji powoduje lęki, konieczność szybkich i kompleksowych zmian, a także może drastycznie pogłębić różnice w osiągniętej produktywności i płacach.



WYMIANA POKOLEŃ

Żyjemy w kulturze stworzonej przez pokolenia tzw. “Boomersów” oraz “Iksów”, aktualnie większość siły roboczej stanowią “Iksy” i “Millenialsi”, a już zaraz o większości spraw będą decydować “Millenialsi” razem z “Zetkami”.

“NEW STUDY SHOWS WE ARE OVERWORKED AND OVER-WHELMED” - KAREN LELAND DLA PSYCHOLOGY TODAY

1/3

PRACOWNIKÓW W USA JEST CHRONICZNIE PRZEPRACOWANYCH.

“NEW STUDY SHOWS WE ARE OVERWORKED AND OVER-WHELMED” - KAREN LELAND DLA PSYCHOLOGY TODAY

54%

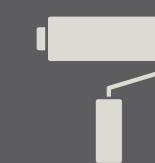
PRACOWNIKÓW W USA CZUJE SIĘ PRZEŁADOWANYCH OBOWIĄZKAMI.

“THE FUTURE OF JOBS REPORT 2023” DLA WORLD ECONOMIC FORUM

23%

WSZYSTKICH MIEJSC PRACY SPOTKA TZW. “PRZEMIAŁ” ZWOLNIEŃ I ZATRUDNIEŃ.

ROZWIĄŻMY PROBLEM



ANDRZEJ BARDZO CZĘSTO JEST TEŻ ZAPRASZANY, BEZ BRIEFU I PRACUJE Z ZESPOŁAMI “NA ŻYWO”.



PRZEMĘCZENIE

Ludzie pełnią dziesiątki ról, z których sporo nie jest dopasowanych do ich charakterów. W efekcie szybko stają się ofiarami przemęczenia.



WYPALENIE

Czują absolutne przygniecenie nadmiarem obowiązków, źle rozumianym “multitaskingiem” oraz tzw. głupią pracą.



NIEZGODA

Funkcjonują w realiach późnego kapitalizmu, ale brakuje im kompetencji, by zachować w tym środowisku swoje wartości.



STRACH

Boją się o stabilność swojego zatrudnienia. Nie wiedzą, jak na ich pracę wpłynie technologia AI lub inne skoki technologiczne.



NIEDOGADANIE

Nie wiedzą jak rozmawiać pomiędzy pokoleniami. “Zetki”, “Ikisy” oraz “Millenialsi” chcą dobrze, ale wychodzi różnie.



PRZEŁADOWANIE

Są przeładowani poznawczo, co prowadzi do niepokoju, zmęczenia psychicznego i obniżonej sprawczości.



FORMULARZ KONTAKTOWY: [ANDRZEJTUCHOLSKI.PL/BIZNES/](https://andrzejtucholski.pl/biznes/)

JEŚLI CIEBIE, ZESPÓŁ W TWOJEJ FIRMIE LUB CAŁĄ ORGANIZACJĘ TRAPI INNY PROBLEM, POPROSIMY O KONTAKT. MOŻLIWE, ŻE I TAK DOSTARCZYMY SKUTECZNE ROZWIĄZANIE.



WYSOKOSPRAWCZOŚĆ DLA JEDNOSTKI / ZESPOŁU



NA PODSTAWIE
BESTSELLERA



KAŻDE ZE SZKOLEŃ JEST DOSTĘPNE RÓWNIEŻ
JAKO WEBINAR / PRELEKCJA ONLINE.

Andrzej pracuje ze studia wyposażonego
w profesjonalny mikrofon i kamerę.

SZKOLENIA / PRELEKCJE ONLINE OBOWIĄZUJĄ NIŻSZE STAWKI WYCEN.

Opis szkolenia:

To najpopularniejsze, najwyżej oceniane i najczęściej zamawiane szkolenie Andrzeja Tucholskiego.

Przedstawia ono kompleksowo całą koncepcję.

Sprawnie uczy wszystkich pięciu najważniejszych kroków do większej samodzielności, samoakceptacji, odpowiedzialności społecznej, gotowości do brania kontroli i skuteczności pozwalającej szybciej i łagodniej rozwiązywać różne spotykające człowieka problemy.

“Po drugiej stronie” szkolenia mamy do czynienia z wysokosprawnymi ludźmi, którzy wiedzą w jaki sposób lepiej zadbać i o siebie, i o innych.

Co to szkolenie rozwiązuje?

Uczy kluczowych kompetencji psychoemocjonalnych. Bez wysokosprawczości, niestety, łatwiej się zmęczyć i przeciążyć, a potem zmagać nie tylko z obniżonym nastrojem, ale też pełzającym wypaleniem zawodowym.

Dla kogo jest?

Dla każdej osoby przytłoczonej współczesnością, która chce po prostu nieco lepiej funkcjonować, spokojniej ogarniać codzienność, z większym luzem podchodzić do problemów i rzadziej mieć poczucie, że nie da sobie rady.

SZKOLENIE MA DUŻĄ SKUTECZNOŚĆ W PRZECIWDZIAŁANIU WYPALENIU ZAWODOWEMU. DOBRZE TEŻ WPŁYWA NA ŻYCIA PRYWATNE UCZESTNIKÓW!





FIRMA / ZESPÓŁ, W KTÓRYM AŻ CHCE SIĘ PRACOWAĆ



DZIESIĄTKI ZADOWOLONYCH ZESPOŁÓW



KAŻDE ZE SZKOLEŃ JEST DOSTĘPNE RÓWNIEŻ
JAKO WEBINAR / PRELEKCJA ONLINE.

Andrzej pracuje ze studia wyposażonego
w profesjonalny mikrofon i kamerę.

SZKOLENIA / PRELEKCJE ONLINE OBOWIĄZUJĄ NIŻSZE STAWKI WYCEN.

Opis szkolenia:

Wiele klasycznych metod zarządzania firmami i ludźmi “wymięka” w obliczu złożonej, niestabilnej i szalenie wieloznacznej współczesności (mówi się na to czasem “VUCA”). W obliczu tak trudnych warunków kluczowe jest, by nie tylko swoich ludzi motywować i regulować im zadania, ale też dbać o nich z zaangażowaniem i szacunkiem na najwyższym poziomie.

Słynny dzięki tej teorii Simon Sinek powiedziałby, że trzeba znaleźć im sens, odpowiedź na pytanie: “dlaczego w ogóle się staramy?” – co dzięki temu szkoleniu jest i wykonalne, i włącza w proces wszystkich uczestniczących w spotkaniu!

Co to szkolenie rozwiązuje?

Odświeża najważniejsze elementy motywowania i zarządzania ludźmi, a także dopowiada najważniejsze elementy dojrzałego, skutecznego i odpowiedzialnego budowania zgranej społeczności w trudnych warunkach złożonej, wielopokoleniowej współczesności.

Dla kogo jest?

Dla każdego lidera, zespołu lub firmy, która chce w zdrowy i odpowiedzialny sposób nie tylko zadbać o dobrostan swoich pracowników, ale też wzmocnić ich efektywność zawodową. Jak pokazują badania (choć nie muszą): szacunek sprzyja skuteczności!

**SZKOLENIE KORZYSTA Z “ZASADY JEDNOŚCI” PROFESORA CIALDINIEGO ORAZ
REGUŁY “WSPÓLNEGO SENSU” WYPROWADZONEJ Z PRAC VIKTORA FRANKLA.**





próbka tego szkolenia
jest też dostępna
jako darmowy
mini-kurs
online

SZKOLENIE TRZECIE Z PIĘCIU



LEADERSHIP, ZA KTÓRYM AŻ CHCE SIĘ PODAŻAĆ

CZĘSTO WYBIERANE PRZEZ ZARZĄDY

Opis szkolenia:

Pomimo rozbudowanej literatury i dziesiątek różnych teorii, z perspektywy psychologii biznesu istnieje jeden, konkretny styl leadershipu cechujący się najlepszym wpływem zarówno na późniejsze zespoły, jak i same osoby mające nimi przewodzić.

Wymaga przepracowania kilku postaw i przyswojenia zestawu prostych, fantastycznie współgrających ze sobą narzędzi komunikacyjnych – które to szkolenie dostarcza w kompletnym, łatwym do wdrożenia systemie działającym “prosto z pudełka”.



RÓWNIEŻ
ONLINE

KAŻDE ZE SZKOLEŃ JEST DOSTĘPNE RÓWNIEŻ
JAKO WEBINAR / PRELEKCJA ONLINE.

Andrzej pracuje ze studia wyposażonego
w profesjonalny mikrofon i kamerę.

SZKOLENIA / PRELEKCJE ONLINE OBOWIĄZUJĄ NIŻSZE STAWKI WYCEN.

Co to szkolenie rozwiązuje?

Przygotowuje jednostki do pełnienia ról związanych z jakąś formą przewodzenia lub zwierzchnictwa nad innymi ludźmi; buduje też dużą odpowiedzialność społeczną, by każda osoba z przyszłego zespołu naszej liderki lub lidera czuła się widziana i szanowana.

Dla kogo jest?

Dla każdej osoby chcącej skutecznie i etycznie przewodzić innymi ludźmi, niezależnie od tego, z jakiego są rocznika (szkolenie zawiera elementy “rozumienia” różnych pokoleń, bo to częste zarzewie konfliktów).

**SZKOLENIE SKUPIA SIĘ NA PSYCHOLOGICZNYCH ZASADACH BUDOWANIA
WPŁYWU, ZAUFANIA I SZACUNKU W GRUPIE. ŻADNYCH PSYCHOTECHNIK.**

 dostępne w języku polskim

 available in English



FORMULARZ KONTAKTOWY: [ANDRZEJTUCHOLSKI.PL/BIZNES/](https://andrzejtucholski.pl/biznes/)



SZKOLENIE CZWARTE Z PIĘCIU



SPRAWNE I STABILNE PRZECHODZENIE PRZEZ ZMIANĘ



SPRAWDZONE
W WARUNKACH
VUCA



KAŻDE ZE SZKOLEŃ JEST DOSTĘPNE RÓWNIEŻ
JAKO WEBINAR / PRELEKCJA ONLINE.

Andrzej pracuje ze studia wyposażonego
w profesjonalny mikrofon i kamerę.

SZKOLENIA / PRELEKCJE ONLINE OBOWIĄZUJĄ NIŻSZE STAWKI WYCEN.

Opis szkolenia:

Pełne wyrozumiałości i akceptacji (ale też nastawione na rozwiązania i działanie) szkolenie wspierające jednostki lub zespoły w radzeniu sobie z nagłą lub kompleksową zmianą.

Połączenie rynków? Pojawienie się technologii AI? Nagła reorganizacja struktury? To naturalne, że ludzie podchodzą do takich wydarzeń z nieufnością i czujnością. Można je na szczęście przekuć w dodatkową mobilizację i gotowość do działania, nawet jeśli z lekkim zdenerwowaniem.

Co to szkolenie rozwiązuje?

“Przektuwa” balonik strachu lub niepewności w taki sposób, by każda osoba uczestnicząca w procesie mogła nazwać, usłyszeć i owoić swoje lęki. Dzięki temu można płynnie przejść do budowania gotowości, by zająć się nowymi tematami już na własną rękę.

Dla kogo jest?

Dla jednostek lub zespołów, które odczuwają tzw. “oporowanie” albo niepewność związaną z planowaną lub dziejącą się w firmie zmianą / transformacją.

**SZKOLENIE NIE PRÓBUJE ZBUDOWAĆ “NOWEGO BEZPIECZEŃSTWA”.
ZAMIAST TEGO WYRABIA W UCZESTNIKACH “KULOODPORNOŚĆ”.**

🌐 dostępne w języku polskim

🌐 available in English



FORMULARZ KONTAKTOWY: [ANDRZEJTUCHOLSKI.PL/BIZNES/](https://andrzejtucholski.pl/biznes/)



SPOKOJNA GŁOWA W NERWOWYCH CZASACH



NA PODSTAWIE POPULARNEGO E-BOOKA



**KĄDZE ZE SZKOLEŃ JEST DOSTĘPNE RÓWNIEŻ
JAKO WEBINAR / PRELEKCJA ONLINE.**

Andrzej pracuje ze studia wyposażonego
w profesjonalny mikrofon i kamerę.

SZKOLENIA / PRELEKCJE ONLINE OBOWIĄZUJĄ NIŻSZE STAWKI WYCEN.

Opis szkolenia:

Kompleksowe szkolenie z najważniejszych kompetencji wychodzenia z przetadowania poznawczego i zarządzania informacjami, obowiązkami oraz presją.

Zawiera zarówno elementy najsukuteczniejszej filozofii myślenia o funkcjonowaniu w warunkach tzw. VUCA (czyli dużej rynkowej niepewności), jak i – przede wszystkim – kilkanaście konkretnych narzędzi do wykorzystania “prosto z pudełka”, natychmiast po szkoleniu. Zawiera też segment poświęcony beztrosce, czyli regularnie pomijanej, a kluczowej dla zdrowia psychoemocjonalnego sprawie.

Co to szkolenie rozwiązuje?

Wspiera przetwarzane jednostki lub zespoły w taki sposób, by nie tylko poprawić ich dobrostan i sytuację psychoemocjonalną, ale też w wyraźny sposób wpłynąć na biznesowe wyniki firmy.

Dla kogo jest?

Dla jednostek lub zespołów, które pomimo swojego profesjonalizmu “już nie wiedzą gdzie włożyć ręce”. To szkolenie istnieje również w wersji budującej cały system zarządzania informacją od podstaw.

**SZKOLENIE ODPOWIADA NA JEDNĄ Z NAJRZADZIEJ “DBANYCH” POTRZEB
WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA - PRZEZ WIELU UZNAWANĄ ZA NAJWAŻNIEJSZĄ!**



próbka tego szkolenia
jest też dostępna
jako darmowy
mini-kurs
online



2 SZKOLENIA

zostały przez Andrzeja opracowane również jako mini-kursy online. Są darmowe i nie zobowiązują do niczego. Aby uzyskać dostęp trzeba podać swój adres e-mail, który po komplecie wysyłek (po kilku tygodniach) zostanie bezpiecznie usunięty z listy. Kursy składają się z 3 lekcji + webinaru.



LEADERSHIP, ZA KTÓRYM AŻ CHCE SIĘ PODAŻAĆ

Chcesz odpowiedzialnie, etycznie i skutecznie przewodzić innymi ludźmi w taki sposób, by nie tylko lepiej rozumieli swoją rolę w organizacji, ale też czuli się upetnomocnieni do własnych opinii?



ZAPISZ SIĘ NA MINI-KURS "ODPOWIEDZIALNY LEADERSHIP"!



SPOKOJNA GŁOWA W NERWOWYCH CZASACH

Chcesz poznać nowatorską metodę, dzięki której łatwo rozpoznasz przeciążenia w swoim życiu, a także uda Ci się podejść do nich bez stresu i prosto je rozwiązać?



ZAPISZ SIĘ NA MINI-KURS "SPOKOJNA GŁOWA"!

DO USŁYSZENIA!

W PRZYPADKU PYTAŃ - PROSIMY O KONTAKT.
CHĘTNIE POMOŻEMY, OPRACUJEMY OFERTĘ
"POD WYMIAR" ALBO WYŚLEMY WYCENĘ.



E-MAIL KONTAKTOWY:
CZESC@ANDRZEJTUCHOLSKI.PL



FORMULARZ KONTAKTOWY:
ANDRZEJTUCHOLSKI.PL/BIZNES/

