Andrzej Tucholski

Psycholog biznesu. Autor bestsellera o wysokosprawczości. 4x mówca TEDx.

Wystąpienia i szkolenia dla organizacji, które mają dość haseł o produktywności i chcą, żeby ludzie faktycznie poczuli się lepiej i zaczęli działać. Bez taniej motywacji, bez tricków, a za to z uwzględnieniem głębokich, ludzkich potrzeb oraz lęków generowanych przez chaotyczne realia.

PRACOWALI ZE MNĄ M.IN. IBM, Google, Red Bull, ING, Play, T-Mobile, Orange, Santander, PKO BP, mBank, Nestlé oraz inni.

TEMATY WYSTĄPIEŃ

01 Wysokosprawczość

Budowanie wyuczonej zaradności niezależnie od warunków.

Różnica między pracownikiem, który się poddaje lub wyłącznie czeka na instrukcje, a takim, który sam dostrzega problemy i je rozwiązuje.

- Budowanie bezpieczeństwa emocjonalnego
- Trzy fundamenty sprawczości
- Budowanie środowiska wspierającego rozwój

> Dla kogo: zespoły po reorganizacji, kadra menedżerska, kick-offy, konferencje wewnętrzne.

02 Samoodzyskanie

Przeciwdziałanie wypaleniom zanim staną się poważne.

Najbardziej efektywni ludzie bardzo często wypalają się pierwsi, ponieważ tak dawniej postrzegano profesjonalizm. Da się inaczej.

- Sygnały, które da się wychwycić wcześnie
- Metoda, by być skutecznym i nie porzucać swoich potrzeb
- Prawdziwe metody na well-being (a nie takie płytkie, „z insta")

> Dla kogo: zespoły po intensywnym okresie, kadra menedżerska, programy wellbeingowe i off-site'y.

03 Nawigowanie przez zmianę

Sprawne przechodzenie przez zmianę, gdy warunki są niepewne.

Przyszłość bywa straszna, ale głównie wtedy, gdy się przed nią ucieka. Nowe warunki wymagają zmiany postaw i nastawienia.

- Jak myśleć o zmianie, by nie była czymś niechcianym
- Co robić z pytaniami, na które nie ma odpowiedzi
- Zmęczenie zmianą: co robić po trzeciej zmianie kierunku

> Dla kogo: zespoły po transformacjach i restrukturyzacjach, firmy przechodzące przez reorganizacje lub fuzje.

04 Człowiek vs AI - kto kieruje kim?

Sprawczość w czasach, gdy modne jest przerzucać się na AI.

Nie o narzędziach, lecz o tym, co się dzieje z odpowiedzialnością i osądem człowieka, który za bardzo polega na AI - i co z tym zrobić.

- Pięć poziomów użycia AI w codziennej pracy (dwa są groźne)
- Korzystanie z narzędzi bez tracenia autorstwa swojej pracy
- Decyzje, których nigdy nie wolno oddać komputerom

> Dla kogo: zespoły w trakcie wdrożenia AI, działy z oporem albo bezkrytycznym entuzjazmem wobec technologii.

05 Uwaga i przeciążenie poznawcze

Dlaczego ludzie są zajęci, zmęczeni, a potem niewiele z tego wynika.

Multitasking nie istnieje. Istnieje przełączanie kontekstu i związane z nim koszty, których nikt nie księguje. Istnieją zdrowe alternatywy.

- Ile realnie kosztują przerwania pracy i chaos w obowiązkach
- Trzy nawyki organizacyjne, które tworzą systemowe rozproszenie
- Narzędzia, by odblokować skupienie i przejść do zadań

> Dla kogo: obawiam się, że w tych trudnych czasach, jest to materiał konieczny dla każdego.

KSIĄŻKI DLA ZESPOŁU

Książka Andrzeja o wysokosprawczości „I co z tym zrobisz?" sprzedała się w ponad **10 000+ egzemplarzach** i cieszy się **wysokimi ocenami** oraz **branżowym uznaniem**.

Wiele firm decyduje się na zakup od 50 do 500+ egzemplarzy jako dodatek do szkolenia. Zespół dostaje elegancki prezent (książka jest w stylowej, twardej oprawie), a dodatkowo dysponuje potem wartościowym materiałem, by kontynuować budowanie sprawczości na własną rękę.

FORMATY

Wystąpienie + Q&A	**45 - 75 minut**
Pogłębione wystąpienie + Q&A	**90 - 120 minut**
Warsztaty - pół dnia	**4 godziny**
Warsztaty - cały dzień	**7 godzin**
Wystąpienie online (webinar)	**45 - 120 minut**
Program rozpisany na wiele sesji / spotkań	**do ustalenia**

DODATKOWE INFORMACJE

- Języki: polski i angielski
- Nagrywanie na potrzeby wewnętrzne - do ustalenia
- Dostępność na konsultacje tematu przed wydarzeniem
- Andrzej prowadzi również wystąpienia o budowaniu antykruchych zespołów, przeciwdziałaniu tzw. „cichej rezygnacji", a także często szykuje coś „pod wymiar", na konkretne zapotrzebowanie

czesc@andrzejtucholski.pl • 608 525 517 • andrzejtucholski.pl

Terminy na jesień i zimę 2026. Dostępność aktualizowana na bieżąco.