

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W BEZPŁATNYCH SZKOLENIACH



FRU

Festiwal Rozwoju i Umiejętności



2. edycja

28 LISTOPADA - 1 GRUDNIA 2019

ngo.pl

Zapraszamy do uczestnictwa w szkoleniach przygotowanych przez absolwentów i absolwentki 21. Szkoły Trenerskiej.

Wydarzenie szkoleniowe „**FRU – Festiwal Rozwoju i Umiejętności - 2. edycja**” to doskonała okazja do wymiany doświadczeń, poznania ciekawych osób, wzajemnej inspiracji, do rozwinięcia nowych umiejętności i zdobycia wiedzy.

→ **7 różnych szkoleń**

→ **WSTĘP WOLNY**



MIEJSCA I TERMINY SZKOLEŃ:

→ Centrum Aktywności Międzypokoleniowej, Warszawa, Nowolipie 25B
28-29.11.2019 - **Aktywność nie idzie spać na emeryturze**

→ Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych, Warszawa,
ul. Nowolipki 9B

29.11.2019 - **Animacja kultury w terenie. Od czego zacząć?**

30.11.2019 - **Dobre życie w zabieganym świecie - czyli jak dbać o swoją energię osobistą**

→ Centrum Społeczne PACA, Warszawa, ul. Paca 40:

30.11.2019 - **Efektywna komunikacja w grupie**

→ Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń,
Warszawa, ul. Stara 4:

30.11.-1.12.2019 - **Pierwszy krok w stronę wymarzonej pracy**

30.11.-1.12.2019 - **Jak skutecznie promować działania społeczne na Facebooku?**

30.11.-1.12.2019 - **Zarządzanie różnorodnością**

Zgłoszenia

www.stowarzyszeniestop.pl/fru-2

Organizator

Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych

Patronat medialny

Portal www.ngo.pl



ngo.pl



28-29 listopada 2019

g. 9.30-17.00

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej, Nowolipie 25B

Aktywność nie idzie spać na emeryturze

Twoja aktywność nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę. Sprawdź jakie możliwości czekają na Ciebie!

Przyjrzyj się swojej aktywności i możliwościom pojawiającym się na emeryturze, które pozwolą Ci w pełni cieszyć się życiem. Jak mawiał Benjamin Franklin „**Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu.**”

Warsztat skierowany jest do osób szukających ciekawych, dopasowanych „pod siebie” form aktywności, interesujących ludzi i inspiracji do podjęcia działań samodzielnie, z przyjaciółmi czy z rodziną.

Dla kogo?

Na warsztaty zapraszamy kobiety i mężczyzn na emeryturze.

Korzyści dla uczestników i uczestniczek

1. Dowiesz się jak można być aktywnym i zdrowym na emeryturze
2. Przyjrzyś się bliżej, czym charakteryzuje się taka aktywność i jakie są możliwości uczestnictwa
3. Poznasz dostępną ofertę w Warszawie oraz miejsca gdzie szukać takich działań
4. Będziesz mieć okazję do zainspirowania się nowymi pomysłami na działania

Trenerki:

KATARZYNA PARZUCHOWSKA - edukatorka, trenerka, działaczka trzech organizacji pozarządowych, uczy innych jak zadbać o swoje zdrowie i zachować balans między aktywnościami a odpoczynkiem, miłośniczka zdrowego stylu życia i dobrej kuchni.

ANGELA ZIELIŃSKA - trenerka, coach, menedżer z kilkunastoletnim doświadczeniem w zarządzaniu. Na co pracuje w Towarzystwie Inicjatyw Twórczych "ę" gdzie jest odpowiedzialna za zarządzanie operacyjne oraz nadzorowanie ogólnopolskiego konkursu grantowego "Seniorzy w akcji" i działania wspierające Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz Rady Seniorów.



29 listopada 2019

g. 9.30-17.00

Stowarzyszenie STOP, Warszawa, Nowolipki 9 B

Animacja kultury w terenie. Od czego zacząć?

Sprawdź, od czego zacząć animację kultury w przestrzeni publicznej

Animacja kultury coraz częściej opuszcza mury budynków i wydarza się na podwórkach, boiskach, placach zabaw, w parkach itp. Dzięki wyjściu w przestrzeń publiczną animatorki i animatorzy mogą włączać w działania kulturalne społeczności lub osoby, które na co dzień w nich nie uczestniczą. Chcesz zacząć działać w terenie, ale nie wiesz, od czego zacząć? A może już próbowałaś/eś, ale nie czujesz się w tym pewnie? **Dzięki temu warsztatowi dowiesz się, jak planować działania w przestrzeni publicznej, żeby angażowały społeczność, nauczysz się tworzyć i zaprojektujesz własne badanie w działaniu.**

Dla kogo?

Pracowniczki/pracownicy instytucji kultury, miejsc aktywności lokalnej, organizacji pozarządowych, studentki/studenci animacji kultury które/którzy chcą zacząć prowadzić animację kultury w terenie lub poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności w tym zakresie.

Korzyści dla uczestników i uczestniczek

1. Dowiesz się, jakie są poszczególne etapy animacji kultury w terenie
2. Dowiesz się, czym jest badanie w działaniu
3. Nauczysz się projektować i stworzysz własne badanie w działaniu, które będziesz mogła/mógł wykorzystać we własnej pracy
4. Poznasz animatorki i animatorów kultury, którzy też chcą działać w terenie!

Trenerka:

KATARZYNA PAĞOWSKA - animatorka i menadżerka kultury, pedagożka teatru. Związana z Fundacją Teatr Realistyczny, w której oprócz pracy teatralnej realizowała wiele działań ze społecznością. Koordynatorka, kuratorka oraz animatorka projektów z dziedziny animacji kultury i edukacji kulturalnej. Jako animatorka współpracowała m.in z: Teatrem im. Wilama Horzycy, Centrum Kultury w Lublinie, Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu M.st. Warszawy, Bemowskim Centrum Kultury, Domem Kultury KADR, Domem Kultury Dorożkarnia, Teatrem Baj.



30 listopada 2019

g. 9.30-17.00

Stowarzyszenie STOP, Warszawa, Nowolipki 9 B

Dobre życie w zabieganym świecie - czyli jak dbać o swoją energię osobistą

„Pytaj, co sprawia, że czujesz, że żyjesz. I rób to. Świat potrzebuje ludzi, którzy czują, że żyją”- Howard Thurman

W dzisiejszym świecie jesteśmy nieustannie zalewani strumieniem informacji, mnogością różnych ofert i zadań do wykonania. Pędzisz na spotkanie w pośpiechu? Przegryzasz kanapkę w biegu? Po całym dniu padasz na twarz ze zmęczenia? Jeśli szukasz wytchnienia, a jednocześnie nie chcesz rezygnować ze swoich aktywności - zapraszam właśnie Ciebie. Celem warsztatu jest zapoznanie uczestników/czek z **podstawowymi technikami uważności i relaksacji, zidentyfikowanie przez nich tych działań, które sprawiają im radość, dodają energii**, a także zbudowanie uważności na ich potrzeby i życie w zgodzie z nimi.

Dla kogo?

- dla tych, którzy pędzą i nie zawsze potrafią znaleźć czas na odpoczynek
- dla aktywnych, którzy chcą realizować swoje pasje i nie tracić niczego z życia
- dla tych, którzy chcą żyć w zgodzie ze swoimi potrzebami i akceptować potrzeby innych

Korzyści dla uczestników i uczestniczek

1. poznasz podstawowe techniki uważności i relaksacji
2. dowiesz się, co dzieje się z organizmem w stresie i jak postawa ciała wpływa na Twoje funkcjonowanie
3. zidentyfikujesz, w jakich obszarach Twojej aktywności zyskujesz energię, a gdzie ją tracisz i jak możesz się zregenerować
4. poznasz elementy techniki planowania i układania zadań na co dzień (metoda GTD, podejście do zarządzania sobą i swoją energią według S. Coveya)

Trenerki:

ANNA RUTZ - na co dzień Pełnomocniczka Rektora ds. osób z niepełnosprawnościami Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, po pracy Prezeska Fundacji Elektrownia Inspiracji, której misją jest dawanie ludziom energii do działania i obalanie wszelkich stereotypów; po godzinach, trenerka, edukatorka antydyskryminacyjna i tłumaczka języka niemieckiego. Prywatnie fascynuje się nurkowaniem, medytacją, podróżami. Po majowym retreacie z elementami komunikacji bez przemocy (NVC) zrozumiała, że uważność na siebie i innych to wspaniałe metody łączenia różnych ról i życia w zgodzie ze swoimi potrzebami.



Efektywna komunikacja w grupie

Zburz wieżę Babel, naucz się przełamywać bariery komunikacyjne

Nie rozumiesz dlaczego w zespole jedni bardzo dużo mówią i po raz kolejny podkreślają ten sam wątek, a inni w tym czasie milczą jakby nie byli zainteresowani tematem? Masz wrażenie, że Twoje wypowiedzi nie są zrozumiane przez innych albo nie rozumiesz co chcą przekazać współpracownicy? Skoro tak ciężko jest zrozumieć siebie nawzajem to jak w tym wszystkim sprawnie zarządzać zespołem?

Pierwszym krokiem może być to szkolenie. Wiele nieporozumień wynika z tego, że używamy różnych stylów komunikacji. Podczas szkolenia będziemy ćwiczyli, jak rozmawiać ze sobą mimo różnic w sposobie komunikacji oraz jak tę różnorodność grupy przekuć we wspólny sukces.

Dla kogo?

Na szkolenie zapraszamy osoby zarządzające zespołami oraz planujące budowanie własnego zespołu.

Korzyści dla uczestników i uczestniczek

- Dowiesz się jakimi stylami komunikacyjnymi posługujemy się w grupie
- Dowiesz się jak rozpoznawać style innych osób
- Będziesz potrafił zrozumieć osobę, która komunikuje się innym stylem
- Nauczysz się jak mówić do osób o różnych stylach komunikacyjnych
- Będziesz efektywniej przewodził zespołowi

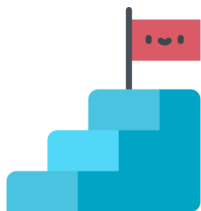
Trenerka

KAJA KACZMAREK - andragog i trenerka. Zajmuje się edukacją dorosłych. Prowadziła szkolenia dla nauczycieli, edukatorów, młodych liderów, naukowców i instruktorów harcerskich. Współpracowała z organizacjami pozarządowymi w kraju i za granicą. Ma kilkuletnie doświadczenie w popularyzacji nauki. Obecnie zajmuje się rozwojem metod komunikacji naukowej w Centrum Nauki Kopernik. Z zamiłowania jest harcerką, komendantką jednego z warszawskich hufców harcerskich.

30 listopada - 1 grudnia 2019

g. 9.00-17.00

Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno -
Społecznych i Szkoleń, Warszawa, Stara 4



Pierwszy krok w stronę wymarzonej pracy

**Podjmij wyzwanie! Weź sprawy w swoje ręce, aby zdobyć
wymarzoną pracę.**

Czy zastanawiałeś/zastanawiałaś się, jaka praca da Ci radość i satysfakcję? Czy wiesz, jakie są Twoje mocne strony i jak możesz wykorzystać te atuty na rynku pracy? A może ciągle odkładasz na później zdobywanie cennego doświadczenia zawodowego? Teraz jest najlepszy czas na działanie. **Przyjdź na warsztaty i weź sprawy w swoje ręce. Postaw pierwszy krok w stronę wymarzonej pracy.**

Dla kogo?

Studenci i studentki u progu kariery zawodowej, którzy chcą świadomie kształtować swoją przyszłość.

Korzyści dla uczestników i uczestniczek

1. Na podstawie własnych doświadczeń przeanalizujesz swoje umiejętności i mocne strony oraz zastanowisz się, jak możesz je wykorzystać w przyszłej pracy
2. Zidentyfikujesz cechy przyszłej pracy, która da Ci radość i satysfakcję
3. Dowiesz się, co najbardziej cenią pracodawcy wśród osób rozpoczynających swoją karierę
4. Poznasz różnorodne metody poszukiwania pracy, stażu, wolontariatu, itp.
5. Postawisz pierwszy krok w stronę pracy marzeń - przygotujesz spersonalizowaną aplikację (w tym profesjonalne CV) do wybranego miejsca, w którym chciałbyś/chciałabyś rozpocząć swoją karierę

Trenerka i trener:

KLAUDIA STANO - trenerka i edukatorka. Na co dzień pracuje w fundacjach Katalyst Education oraz OpenStax Poland, w których współtworzy i promuje otwarte zasoby edukacyjne. Autorka warsztatów i scenariuszy lekcji z zakresu doradztwa zawodowego. Z wykształcenia analityczka danych. W wolnych chwilach pochłania książki, uprawia bouldering oraz spełnia się jako mama dwuletniej Ninki.

KRZYSZTOF CHOJECKI - magister inżynier matematyki finansowej, który porzucił karierę bankową na rzecz pomocy innym w nauce matematyki. Samodzielnie wypracował sobie nietypową ścieżkę zawodową. Jest pomysłodawcą i współtwórcą kanału pi-stacja matematyka na YouTube, prowadzi także własny kanał o nazwie szalonymatematyk. Trener nauczycieli z wykorzystywania nowoczesnych technologii w edukacji. Członek grupy Superbelrzy RP.

30 listopada - 1 grudnia 2019

g. 9.00-17.00

Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno -
Społecznych i Szkoleń, Warszawa, Stara 4



Jak skutecznie promować działania społeczne na Facebooku?

Facebook na Twoich usługach

Pracujesz w organizacji pozarządowej? Działasz społecznie? Facebook może Cię w tym wspierać! Dzięki tej platformie możesz bezpłatnie i skutecznie promować swoją działalność, informować o tym co robisz, a nawet zbierać fundusze na swoje działania.

Na warsztacie zobaczysz jak praktycznie wykorzystać Facebooka aby wspierał Twoją działalność.

Dowiesz się, co można zrobić, aby twoje posty docierały do coraz większej grupy odbiorców.

Nauczysz się też, jak przy pomocy smartfona i prostych, bezpłatnych narzędzi tworzyć ciekawe wizualnie materiały.

Dla kogo?

Warsztat skierowany jest do osób działających w organizacjach pozarządowych lub realizujących inicjatywy społeczne. Zapraszam osoby, które nie prowadziły profesjonalnych kampanii w mediach społecznościowych i które nie mają doświadczenia w tym temacie. Wymagane jest jedynie posiadanie konta na portalu Facebook oraz smartfona.

Korzyści dla uczestników i uczestniczek

1. Dowiesz się, w jaki sposób Facebook wybiera treści, które pokazuje użytkownikom
2. Dowiesz się, co wpływa pozytywnie lub negatywnie na popularność postów i zdjęć
3. Nauczysz się formułować poprawne posty i robić dobre zdjęcia
4. Poznasz bezpłatne narzędzia, które pozwolą ci w łatwy sposób edytować zdjęcia oraz tworzyć i edytować proste filmy

Trener:

DARIUSZ KURCMAN - Z wykształcenia - informatyk. Z zawodu – pracownik organizacji pozarządowej. Z przekonań – idealista, który cały czas wierzy, że bez silnego i sprawnie działającego sektora pozarządowego nie da się zbudować lepszej przyszłości. Od 16 lat związany zawodowo ze Stowarzyszeniem Integracja i Rozwój z Kielc, w którym koordynuje projekty unijne. Od 10 lat pracuje jako doradca dla organizacji pozarządowych. Trener w ramach Akademii Dobrej Komunikacji Fundacji TechSoup.

30 listopada - 1 grudnia 2019

g. 9.00-17.00

Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno -
Społecznych i Szkoleń, Warszawa, Stara 4



Zarządzanie różnorodnością

**Wykorzystaj potencjał różnorodności
w pracy swojego zespołu.**

Różnorodność to nasza rzeczywistość. Nasze zespoły to mozaiki ludzkich typów. Jak efektywnie nimi zarządzać? Jak sprawić, by różnorodność była naszym zasobem? **Szkolenie pomoże Wam zauważyć i nazywać różnice oraz dostarczy Wam umiejętności potrzebnych do zarządzania różnorodnym zespołem.**

Dla kogo?

Na szkolenie zapraszamy osoby zarządzające zespołami oraz planujące budowanie własnego zespołu, działające zarówno w organizacjach pozarządowych, w sektorze prywatnym jak i publicznym.

Korzyści dla uczestników i uczestniczek

1. Dowiesz się czym jest różnorodność i jakie ma wymiary.
2. Dowiesz się dlaczego jest ona tak silnym trendem.
3. Poznasz siłę i słabości różnorodnych zespołów.
4. Poznasz narzędzia ułatwiające pracę z różnorodnym zespołem.

Trenerki:

MAŁGORZATA PERETIATKOWICZ - socjolożka od lat zaangażowana w działania 3 sektora. Działa na rzecz równego traktowania różnych grup społecznych. Zaczynała swoje działania w organizacjach kobiecych. Związana z organizacjami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnością, członkini zarządu Fundacji TUS. Od lat zarządza zespołami projektowymi i zespołem Fundacji. Ma za sobą kilkaset szkoleń z zakresu budowania zespołu, w tym włączania do niego osób z niepełnosprawnością oraz planowania przestrzeni i usług w sposób dostępny dla wszystkich osób.

MAJA MAŃKOWSKA – koordynatorka i współautorka projektów edukacyjnych kierowanych do młodzieży i dorosłych pracujących z młodzieżą. Trenerka umiejętności społecznych specjalizująca się między innymi w obszarze przywództwa włączającego. Socjolożka, absolwentka Instytutu Stosowanych Nauk Społecznych na Uniwersytecie Warszawskim specjalizacja Antropologia Współczesności.