



GRUPA
ACTIVE CHANGE

CZAS NA AKTYWNA ZMIANĘ!

COACHING NA MORZU

7 dniowe warsztaty pod żaglami

Zatoka Saronńska (Grecja)

07. 08. 2010 – 14. 08. 2010

11. 09. 2010 – 18. 09. 2010



IDEA WARSZTATÓW COACHINGOWYCH NA MORZU

Być może w pracy czy w życiu osobistym osiadłeś na mieliźnie. A może stoisz w porcie dotychczasowych nawyków i tęsknisz za przygodą? Jak wyjść na szerokie wody możliwości i odkryć nowe, nieznane lądy poza schematami? Jak omijać rafy nieporozumień w relacjach międzyludzkich? Jak uniknąć sztormów w pracy? Jak trzymać się właściwego kursu w życiu?

Jedyną pewną rzeczą w otaczającej nas rzeczywistości jest ciągła zmiana. Coaching dzięki swoim unikalnym technikom, pozwala nam być przygotowanym do nich. Jest sposobem na życie zarówno zawodowe jak i prywatne. Dzięki rozwojowi osobistemu za pomocą coachingu, wprowadzanie dobrych zmian staje się proste i naturalne.

Proponujemy Ci tygodniowe warsztaty rozwoju osobistego na morzu. Doskonałe połączenie rekreacji, sportu, szkolenia i praktycznego coachingu!



Żeglowanie po morzu jest metaforą życia. Na rejsie otrzymasz nowoczesne i sprawdzone narzędzia coachingowe, które są niczym instrumenty nawigacyjne dla Twojego działania. Pracując nad sobą, zaczniesz z ciekawością odkrywać, jak wiele jest w Tobie możliwości. Zaczniesz cieszyć się zmianą, która stanie się Twoją drugą naturą. Będziesz wykorzystywać coaching również w kontakcie z innymi, być może wspierając ich w procesie zmian, a na pewno ulepszając swoje relacje z nimi.

FORMA

Morze jest środowiskiem, które w sposób wyjątkowy pobudza nas na zachodzące zjawiska. Zwiększa naszą kreatywność, uwrażliwia na zachowania międzyludzkie, wzmacnia relacje, a jednocześnie pozwala oderwać się od spraw bieżących. Połączenie coachingu i żeglarstwa pozwoli na pełniejsze i bardziej świadome przeżycie warsztatów, które Ci proponujemy.

Programy warsztatów jest realizowany w portach w formie grupowych zajęć wieczornych i porannych, jak również w trakcie żeglugi w wymiarze 3 do 5 godzin dziennie.

W trakcie rejsu przewidziany jest również coaching indywidualny.

Zajęcia prowadzone będą przez Leszka Zawlockiego, doświadczonego master coacha i trenera. Towarzyszyć mu będzie pasjonat żeglarstwa, coach i wieloletni menadżer Jacek Auguścik. Nad bezpieczeństwem rejsu czuwać będzie wyjątkowy kapitan – Małgorzata Talar.



METODA

Pracujemy w oparciu o metody wywodzące się z coachingu relacyjnego, kognitywnego, behawioralnego i kwantowego. Nawijujemy również do psychologii pozytywnej M. Seligmana, koncepcji poznawczo-behawioralnych (A. Ellis, M. C. Maultsby) oraz podejścia zorientowanego na rozwiązania (S. de Shazer, I. Kim Berg).

PROGRAM WARSZTATÓW

1. Coaching – ocean możliwości.

"Ludzie nie są przeciwni zmianom, ale nie lubią być reformowani" powiedział kiedyś John Sherwood. Celem naszych warsztatów jest zdobycie umiejętności coachingowych przydatnych w życiu osobistym i zawodowym. Uczestnicząc w warsztatach, na pewno wypróbujesz w praktyce:

- ☼ czym jest coaching i jakie ma oblicza
- ☼ jak używać metod coachingowych, aby wspierać innych
- ☼ jak zostać swoim własnym coachem
- ☼ jak korzystać z zasobów, których masz więcej niż myślisz

2. Weź ster we własne ręce i wypłynij z portu.

Większość ludzi żyje na "automatycznym pilocie" własnych schematów. Nawyki to strefa komfortu, która chroni, ale jednocześnie ogranicza. W zmieniającej się wciąż rzeczywistości potrzeba nowego myślenia.

Naucz się obsługi samego siebie, a zwłaszcza:

- ☼ jak czuć się tak, jak chcesz się czuć
- ☼ jak pracować z przekonaniem i historią osobistą
- ☼ jak zmieniać nawyki w kierunku bardziej elastycznego zachowania
- ☼ jak mieć kontrolę nad swoim życiem, czasem i działaniem

3. Nikt nie jest samotną wyspą.

Żyjemy w systemie powiązań z innymi ludźmi, dlatego dobre relacje to podstawa efektywności w pracy czy w życiu rodzinnym. To, w jaki sposób Ty nawiązujesz kontakt z innymi oraz w jaki sposób inni odbierają Ciebie ma fundamentalne znaczenie. Dowiedz się więc:

- ☼ jak zbudować naprawdę wartościowe relacje
- ☼ jak unikać pułapek nieporozumień
- ☼ jak używać konfliktów do zbudowania większej bliskości
- ☼ jak pomagać innym

4. Pod pełnymi żaglami – praca z pasją.

Praca to nierzadko miejsce i czas, które pochłania najwięcej naszej aktywności życiowej. Tam się sprawdzają nasze zawodowe umiejętności. Dlatego warto wiedzieć:

- ☼ jak zachować spokój w sytuacji kryzysowej
- ☼ jak motywować siebie i innych
- ☼ jak uczynić ze swojej pracy prawdziwą misję (albo odwrotnie)
- ☼ jak zwiększyć wydajność w pracy, zmniejszając obciążenie

5. Płynąć w dobrym kierunku z pomyślnym wiatrem.

Płynąc poprzez życie, nie możesz stracić horyzontu swoich wartości. Będąc coachem dla siebie i innych, pamiętaj o najważniejszych pytaniach. Czy wiesz:

- ☼ Kim naprawdę jesteś?
- ☼ Jakie są Twoje cele i marzenia?
- ☼ Co zrobić, aby żyć w zgodzie z sobą?
- ☼ Jak kształtować swoje życie, aby zachować w nim równowagę?
- ☼ Jak utrzymywać stan szczęścia?

USTALENIA LOGISTYCZNE

Terminy:

07. 08. 2010 – 14. 08. 2010 (I turnus)

Rozpoczęcie – 07. sierpnia, Ateny, godzina 16:00 zaokrętowanie.

Zakończenie – 14. sierpnia, Ateny, godzina 9:00 wyokrętowanie.

11. 09. 2010 – 18. 09. 2010 (II turnus)

Rozpoczęcie – 11. września, Ateny, godzina 16:00 zaokrętowanie.

Zakończenie – 18. września, Ateny, godzina 9:00 wyokrętowanie.



Trasa rejsu:

Ateny - Epidavros - Vathi - Poros - Hydra - Egina - Ateny

Trasa rejsu może ulec zmianie decyzją organizatora wynikającą na przykład z warunków pogodowych.

Jacht:



Typ **Cyklades 50.5** (dł. 15,62 m, 5+1 kabin, 12 koi, 3WC, żagle 110 m²)

Wyposażenie m.in.: jacht posiada pełne wyposażenie bezpieczeństwa, generator, air condition, ster strumieniowy, tratwę ratunkową, navtex, gps z ploterem, CD, DVD, ponton z silnikiem zaburtowym, pełne wyposażenie kambuza, pełne wyposażenie nawigacyjne, drabinka do schodzenia do wody, trap... Jednym słowem – wygodny, komfortowy, sprawdzony w trudnych warunkach.



Noclegi: Na jachcie, w kabinach dwuosobowych (prosimy zabrać śpiwór).

Wyżywienie:

Śniadania i lunch są przygotowywane przez uczestników (dyżury). Na rejsie zdecydujemy, czy kolacje jemy w tawernach czy na jachcie.

CENA: 1 100 euro

Cena zawiera:

- ⊗ szkolenie z zakresu coachingu;
- ⊗ czarter jachtu;
- ⊗ ubezpieczenie KL, NNW i bagaż;
- ⊗ transit log (pozwolenie, ręczniki, pościel, butle z gazem);
- ⊗ opiekę kapitana, podstawowe szkolenie żeglarskie;
- ⊗ sprzętanie po rejsie.



Cena nie zawiera:

- ⊗ wyżywienia, opłat portowych i paliwa do jachtu (składka po ok. 100 eur/osobę, nie uwzględnia tawern, wstępów do muzeów, itp.);
- ⊗ przelotu samolotem z PL do Aten to koszt ok. 1000 zł. Są przeloty z Warszawy do Berlina, ceny wiadomo - im bliżej wyjazdu - tym wyższe. Polecamy linie Norwegian z Warszawy do Aten, lub EasyJet z Berlina do Aten, lub polskie linie LOT. Dla tych, którzy nie lubią latać samolotami – możliwy jest dojazd autokarem – Adamistours, Agat;
- ⊗ ubezpieczenia od kosztów leczenia za granicą;
- ⊗ kaucji zwrotnej po bezawaryjnym przebiegu rejsu (30 eur/osobę).

Zasady rezerwacji:

Do 10. lipca 30% ceny (330€).

Do 1. sierpnia pozostała kwota.

Konto bankowe:

Grupa Active Change

Alior Bank, nr 98 2490 0005 0000 4500 5597 0136



Warunki rezygnacji:

W przypadku niemożności uczestnictwa w zajęciach jest możliwość przeniesienia uprawnień na inną osobę. Jeśli uczestnik zrezygnuje z rejsu, bez wskazania osoby zastępczej do 15. lipca 2010, przysługuje mu zwrot 30% ceny. Po tym terminie nie ma zwrotu kwoty.

Dla zainteresowanych dodatkowo:



Nauka nawigacji, locji, przepisów, meteorologii, ratownictwa, łączności, praktyczne szkolenie z manewrowania jachtem pod żaglami i na silniku, ćwiczenia...

Po zakończonym rejsie każdy uczestnik otrzyma opinię z rejsu od kapitana, z zaznaczonymi odwiedzionymi portami, przepłyniętymi godzinami na żaglach czy na silniku. Opinia taka jest honorowana przez Polski Związek Żeglarski oraz niezbędna dla osób, które w przyszłości chcą przystępować do egzaminu na stopnie żeglarskie.

O TRASIE:

- Zaczynamy i kończymy rejsy w **Kalamaki**, w Atenach. Jeżeli wystarczy nam czasu powinniśmy zwiedzić najświetniejszy z zabytków greckiej stolicy – stojący na wzgórzu **Akropol Partenon** - świątynia Ateny Partenos zbudowana z białego marmuru. Będąc tak blisko - nie możemy tam nie pojechać!



- **Epidauros** – jedno z najważniejszych zabytków Grecji antycznej – teatr antyczny z IV w p.n.e. na 14 tyś. miejsc i niesamowitą akustyką. Poza amfiteatrem - niedaleko portu znajduje się zatopione miasto, które również można zobaczyć pływając jedynie z maską i rurką, doskonałe doznanie pływania nad ruinami sprzed tysięcy lat...



- **Hydra** to miejsce przyciągające wszelkie artystyczne dusze. Malowniczy port w pięknej zatoczce, kolorowe sklepiki tworzące targowisko, ciasne uliczki i strome schody między białymi ścianami, przerywanymi co jakiś czas stuletnimi bramami, jedynie słuszny transport w postaci osiołków (no poza dwoma śmieciarkami) i charakterystyczną wieżą zegarową klasztoru Panagia... – nic dziwnego,

że Cohen właśnie to miejsce wybrał na swój domek letniskowy...

- **Poros** - kolejnym magicznym miejscem! Są tam głównie białe domy z czerwonymi dachami i wieżą na szczycie wzgórza, także wąski przesmyk między wyspą a lądem, którym pojeżdżemy (rewelacja!) i wiele innych atrakcji (m.in. Klasztor Zoodochos Pigi - Matki Boskiej Życiodajnego Zródła, ruiny świątyni Posejdona, Diabli Wąwóz czy cytrusowy gaj Lemonodasos). Możemy wypożyczyć sobie skutery lub kłady i zwiedzić wyspę szybciej, przyjemniej, oszczędzając siły na wieczorną wizytę w greckiej tawernie :-)



- **Vathi** - mały, urokliwy porcik po zachodniej części Półwyspu Methana. Cumuje się tu na wprost jednej z dwóch lokalnych restauracyjek z pysznymi greckimi potrawami. Ciężko dostać się do Vathi drogą lądową, klimat grecki napełnia wszystkich zaraz po wejściu w główki porciku...



- **Egina** - znana wyspa Zatoki Saronijskiej, słynie z przepysznych pistacji (i to prawda!), także winogron, oliwek, fig i migdałów. Są tutaj dwa porty: główny - o tej samej nazwie co wyspa Egina, znajdujący się w północno-zachodniej części wyspy, a także mniejszy, ale jakże śliczny porcik w południowo-zachodniej części wyspy - Perdika. Wyspa oferuje wiele wartych odwiedzenia zatok, między innymi Ag Marina, z której na szczycie widoczna jest słynna Świątynia Afei z 490 r p.n.e.

- Inne, również bardzo atrakcyjne miejsca: **Perdika** (na wyspie Aigina, Zat. Saroniska), **Spetses**, **Methana**, **Leonidion**, **Astros**... można wymieniać... **tu jest po prostu pięknie!**

Kontakt z organizatorem:

JACEK AUGUŚCIK

tel. 509 660 893

j.auguscik@activechange.pl

