

# restart

## Sütöri Judit

Szervezetfejlesztési tanácsadó,  
tréner, coach, szupervízor

„Az ember soha nem magányos, ha érdekli egy másik ember sorsa”

Szepes Mária



## 1. Miért éppen ....?

Emberi életünk a világmindenségnek csupán apró rezzenése, számunkra lehetőség önmagunk teljességének megélésére. Valahány év megadatik, ezt jól-rosszul eltöltjük, van, hogy büszkék vagyunk tetteinkre, van, hogy kissé szégyenkezünk miattuk, születünk, tanulunk, szeretünk, alkotunk, fáradunk, meghalunk, ... Ennyi lenne?

## 2. Miről szól és hogyan épül fel a képzés?

Az elmúlt évek történései / pandémia, home office, háború / csupa olyasmit hoztak, amit annak előtte nem tapasztaltunk. A végesség is túl közel került, s a felfoghatatlanság is.

**Vajon miben változtunk? Hogyan küzdünk meg ennek a jelenvalóságával? Hol és hogy telnek napjaink? Kivel és mivel töltjük „jól-rosszul” az időnket? Hogyan alakulnak/alakultak a kapcsolataink s hogyan szeretnénk alakítani? Milyen belső és külső erőforrásokkal rendelkezünk mindehhez?**

A négy alkalom ezeken a témákon vezet végig, vagyis:

- az életünkben bekövetkezett változásokról,
- a környezeti
- és kapcsolati térképünkről
- és a változtatáshoz rendelkezésünkre álló saját belső és külső erőforrásainkról szól.

## 3. Mit kaphatsz résztvevőként ettől a képzéstől?:

Több szempontból rálátsz egy-egy számodra fontos és releváns témára. A kiscsoportos beszélgetések haszna az előbbieken túl, hogy

- mások támogatását gyakorolhatod, adott struktúrák segítségével
- visszajelzéseket kaphatsz másoktól
- találhatsz megoldásokat és erőforrásokat ahhoz, amiben változtatni akarsz
- mások történeteiből is tanulhatsz

Végző soron felkészülhetsz a további mindennapokra.



## 5. Kiket várunk? Kiknek szól?

Egyéneknek és csoportoknak is. Azoknak, akiknek a tovább induláshoz vagy továbblépéshez szükséges több irányból rátekintenie/rátekinteniük a mostani kiinduló helyzetre: az utóbbi idők változásaira, a jelen működésre, a kapcsolatok alakulására és a személyes illetve csapat-erőforrásokra.



## 6. Milyen módszerrel és milyen időkeretben történik?

A találkozásainkon lesznek nagycsoportos, kiscsoportos és egyéni munkaformák is. A nagycsoportban egy-egy modell vagy gondolkodási keret megosztására lesz módunk, ami alapján kiscsoportokban beszélgethettek, reflektálhattok majd, s emellett lesznek egyéni átgondolások is, alkotásokkal fűszerezetten. A folyamatot rövid, egyéni beszélgetésekkel indítjuk.

**7. Létszám:** min. 6 – max. 12 fő/csoport

### 8. Időpontok:

2022. november eleji kezdéssel heti találkozások (november 9., 16., 23., 30.), 2,5 órában a késő délutáni-esti órákban.

**9. Részvételi díj:** 68.000,- Ft + Áfa

### 10. A programot vezeti: Sütöri Judit

tréner, coach, szupervízor, szervezettefejlesztési tanácsadó



# A képzés felépítése

**Nulladik alkalom**

**Első alkalom**

**Második alkalom**

**Harmadik alkalom**

**Negyedik alkalom**



➤ Egyéni virtuális beszélgetések:

- ismerkedés,
- motivációk
- igények

▶ Életem a változások tükrében

▶ Saját környezetem alakulása, alakítása

▶ Kapcsolataim, kapcsolódásaim

▶ Saját külső és belső erőforrásaim