

SPOTKANIE ABSOLWENCKIE

„SIŁA REFLEKSJI W PRZYWÓDZTWIE – ZATRZYMAJ SIĘ, ZANIM RUSZYSZ DALEJ”

28-29.11.2025 R.

PROGRAM

Miejsce: Hotel Cyprus, ul. Mazowiecka 121a, 05-825 Książenice

Dzień 1 – 28.11.2025 r.

- 10.30-11.00 Powitalna kawa
11.00-11.45 Integracja – co u Was słychać?
11.45-14.45 Warsztat pt. “Lider/ka w równowadze – między działaniem a regeneracją” -
prowadzenie Anna Zalewska-Uberman (przerwa w trakcie)
14.45-15.45 Obiad
15.45-17.15 “Stoły Wartości – spójność w działaniu lidera/liderki” - prowadzenie Barbara
Markowska
17.15-17.30 Przerwa
17.30-19.45 “Liderski Krąg” - prowadzenie Piotr Koziol
19.45-20.45 Kolacja
20.45 Rozmowy liderskie – swobodna przestrzeń inspiracji i wymiany doświadczeń

Dzień 2 – 29.11.2025 r.

- 9.00-10.00 Śniadanie
10.00-12.00 Warsztat pt. "Jak często pozwalasz sobie po prostu się zatrzymać?" -
prowadzenie Katarzyna Doszczak-Fuławka
12.00-12.15 Przerwa
12.15-13.30 "Równowaga liderska a wartości i co dalej?" - prowadzenie Piotr Koziol
13.30-14.15 Zakończenie i podsumowanie spotkania – prowadzenie Marta
Modzelewska i Agnieszka Szelałowska
14.15-15.15 Obiad
15.15 Wyjazd



ABSOLWENCKI WARSZTAT ROZWOJOWY
„SIŁA REFLEKSJI W PRZYWÓDZTWIE –
ZATRZYMAJ SIĘ, ZANIM RUSZYSZ DALEJ”

Anna Zalewska-Uberman



tutorka, pedagożka teatru, teatrolożka, coachka in spe. Absolwentka teatrologii (Uniwersytet Gdański, 2003) i pierwszego w Polsce kursu z zakresu pedagogiki teatru TiSZ Anex (Instytut Teatralny, 2009), certyfikowana tutorka Szkoły Liderstwa (2017) i uczestniczka szkolenia z „Coachingu antywypaleniowego” (2025). Od 2003 roku działa w obszarze kultury i edukacji, a od 2017 roku również w obszarze rozwoju. W latach 2009-2023 prowadziła Dział Edukacji w Teatrze Miejskim im. Witolda Gombrowicza w Gdyni i przez kilkanaście lat była członkinią Komisji Artystycznej Ogólnopolskiego Konkursu o „Gdyńską Nagrodę Dramaturgiczną”. Obecnie działa jako freelancerka. Współpracuje z

wieloma instytucjami kultury w całym kraju, m.in. z Instytutem Teatralnym im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie i Nadbałtyckim Centrum Kultury w Gdańsku. Prowadzi warsztaty i procesy rozwojowe dla ludzi kultury, osób liderek i kadry nauczycielskiej w obszarze kompetencji miękkich, profilaktyki wypalenia zawodowego, edukacji społeczno-kulturalnej. Od 2023 roku jest tutorką Szkoły Liderstwa, a w 2025 roku – stypendystką MKiDN, wspierającą rozwój kadr kultury w mniejszych miejscowościach Pomorza.

Warsztat „Lider/ka w równowadze – między działaniem a regeneracją”

Liderzy życia społecznego działają w środowisku pełnym dynamiki, emocji i presji czasu. Ich rola wymaga nieustannego angażowania energii w relacje, procesy i decyzje. Taka intensywność, choć naturalna w przywództwie, często prowadzi do przeciążenia i utraty wewnętrznej równowagi. Tymczasem to właśnie stan lidera – jego spokój, spójność i uważna obecność – w największym stopniu wpływa na klimat pracy, zaangażowanie i odporność zespołu.

Podczas warsztatu uczestnicy przyjrzą się neurofizjologicznym i psychologicznym mechanizmom stresu, zrozumieją, jak ciało i umysł reagują na presję oraz jak świadomie regulować napięcie. Poznają modele zarządzania energią i emocjami, które pozwalają utrzymać efektywność bez utraty siły i sensu.

W praktycznej części warsztatu liderzy:

- odkrywają, jak ich stan emocjonalny i energetyczny oddziałuje na zespół (rezonans emocjonalny, współregulacja),
- rozwiną umiejętność samoregulacji – świadomego zarządzania energią i emocjami,
- wypracują krótkie, możliwe do wdrożenia mikropraktyki równowagi wspierające codzienną pracę,
- wzmocnią postawę, w której troska o siebie staje się elementem odpowiedzialnego przywództwa.

Warsztat łączy wiedzę z neuronauki, psychologii stresu i uważnego przywództwa z doświadczeniem praktycznym. To zaproszenie do zatrzymania się, odzyskania energii i odkrycia, jak równowaga lidera realnie przekłada się na odporność i jakość pracy jego zespołu.

ABSOLWENCKI WARSZTAT ROZWOJOWY
„SIŁA REFLEKSJI W PRZYWÓDZTWIE –
ZATRZYMAJ SIĘ, ZANIM RUSZYSZ DALEJ”

Kasia Doszczak-Fuławka



tworzy i wdraża projekty kulturalne zorientowane na rozwój społeczny, partycypację i innowacje. Specjalizuje się w animacji kultury, strategiach rozwoju instytucji oraz budowaniu i wzmacnianiu potencjału zespołów. Współpracuje z Narodowym Centrum Kultury i Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL jako animatorka programu Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne, w którym wspiera pracowników instytucji kultury i lokalne społeczności. Jest członkinią kolektywu Społeczny Dom Kultury – idei zmiany zorientowanej na budowanie partnerstw z mieszkańcami, wspieranie ich inicjatyw oraz tworzenie przestrzeni dla dialogu i wymiany kulturowej.

Warsztat: „Jak często pozwalasz sobie po prostu się zatrzymać?”

W świecie pełnym presji i nieustannego tempa ten warsztat jest zaproszeniem do zwolnienia, refleksji i zobaczenia siebie na nowo – poprzez sztukę. Obrazy stają się tu pretekstem do rozmowy o wewnętrznym spokoju, wdzięczności i odzyskiwaniu równowagi.

Piotr Koziol



trener, mentor, twórca programów rozwojowych, od 23 lat wspierający liderów, społeczników i przedsiębiorców w odkrywaniu potencjału, talentów i budowaniu dobrostanu opartego o wartości. Ukończone: MBA (Franklin University), psychologia, zarządzanie talentami, komunikacja społeczna, certyfikowany trener MERITUM i MATRIK, IPMA. Prowadzący ponad 18 000 godzin warsztatów. Twórca kręgów liderskich oraz autor 5 publikacji edukacyjnych. Prezes Fundacji Kwitnące Talenty.

Liderski krąg

Liderski Krąg to profesjonalnie facylitowana bezpieczna przestrzeń rozmowy, uważne słuchanie bez ocen i doradzania, praktyka obecności i autentyczności, budowanie więzi i wsparcia liderskiego. Spotkanie to ma wypracowaną strukturę oraz wskazówki pomagające w osiągnięciu optymalnych rezultatów. Elementem na zakończenie jest również krótka praktyka wdzięczności – jako świadome domknięcie procesu. To doświadczenie uniwersalne – nie wymaga wcześniejszego udziału w żadnej grupie.



ABSOLWENCKI WARSZTAT ROZWOJOWY
„SIŁA REFLEKSJI W PRZYWÓDZTWIE –
ZATRZYMAJ SIĘ, ZANIM RUSZYSZ DALEJ”

Barbara Markowska



Filolożka języka polskiego, bibliotekarka, edukatorka, animatorka kulturowa. Od 20 lat pracuje w Miejskiej Bibliotece w Szczecinie. Przewodnicząca Zarządu Oddziału Szczecińskiego SBP, założycielka Stowarzyszenia Przyszań.Wartości. Zwolenniczka ustawicznego kształcenia i pracy w oparciu o pozytywne wartości. Nakręca mnie przekonanie, że oddanie ludziom poczucia sprawczości, przy jednoczesnym wsparciu ich rozwoju, może zmienić świat. Zajmuję się działaniami z nieformalnej edukacji osób dorosłych, które mają na celu, poprzez empatię i zaangażowanie uczestników, przywrócić im poczucie sprawczości i wzmocnić ich wiarę we własne siły i możliwości. Podobnie

kulturę uważam za miękką, ale skuteczną siłę zmieniającą jednostki i społeczności. W pracy i w działaniach społecznych stawiam na efekt synergii, zapraszam do współpracy ludzi z różnych środowisk, którzy wnoszą dodatkową wartość w realizowane projekty oraz spotkania nieoczywiste. Moje mocne strony to sprawne posługiwanie się słowem, zarówno mówionym jak i pisanym, umiejętność słuchania, dostrzeganie zalet innych osób, opanowanie w sytuacjach trudnych, konsekwencja w działaniu oraz umiejętność łączenia części w spójne całości.

Stoły Wartości – spójność w działaniu liderkim

Stoły wartości (in. Stoły transformacyjne) to metoda opracowana przez Johna C. Maxwella – mentora, autora, trenera w temacie przywództwa opartego na wartościach. Polega na cyklu 6 spotkań nieznanymi sobie osobami i rozmowie o wartościach według określonego schematu. Podczas kolejnych sesji omawia się kolejno następujące wartości: nadzieja, słuchanie, docenianie, spójność, przebaczenie i pomnażanie. Ważnym elementem tego działania jest moc grupy płynąca z uczenia się od siebie nawzajem. Podczas warsztatu zajmujemy się wartością jaką jest spójność. Rozmowa będzie prowadzona według określonego w metodzie schematu. Osoby uczestniczące będą mogły podzielić się swoimi przemyśleniami i przyjrzeć postrzeganiu spójności przez innych liderów i liderki. Czy spójność jest ważna w działaniach liderkich i jak ją realizować w zgodzie ze sobą? Na to pytanie z pewnością odpowiesz sobie po warsztacie.