

BIO TREERSKIE



ARTUR GRENDZICKI

Wspieram osoby doświadczające trudności
oraz chcące rozwijać swój potencjał w dążeniu
do dobrostanu, spokoju i zdrowia.



arturgrendzicki.pl



Wykształcenie

- **psycholog** (jednolite studia magisterskie, SWPS w Poznaniu)
- **kognitywista** (studia licencjackie, UMK w Toruniu)
- **psychoterapeuta Gestalt** (w trakcie, 4-letnia Szkoła Gestalt w Warszawie)

Aktualna działalność zawodowa

- prowadzę prywatny gabinet psychologiczny i psychoterapeutyczny, pracuję z osobami dorosłymi,
- realizuję warsztaty dla firm w obszarze zdrowia psychicznego, rozwoju kreatywności oraz budowania zespołu/ integracji,
- organizuję otwarte warsztaty rozwojowe



Doświadczenie trenerskie



Pracuję z grupami od ponad 10 lat w ramach organizacji warsztatów, kursów i treningów (grupy biznesowe i społeczne).



Przeprowadziłem **375 h szkolenia z pierwszej pomocy psychologicznej** na kursach kwalifikowanej pierwszej pomocy dla ratowników wodnych i służb mundurowych **dla ponad 600 osób.**



Mam doświadczenie pracy jako **trener wewnętrzny** i specjalista ds. HR w firmie sprzedażowej (CTDP w Toruniu, 3 lata). Byłem odpowiedzialny m.in. za program rozwoju menedżerów.



Pracowałem jako **nauczyciel** w szkole policealnej, realizując przedmiot komunikacja interpersonalna i podstawy psychologii dla terapeutów zajęciowych (Cosinus, 3 lata).



3 GŁÓWNE OBSZARY WARSZTATÓW, W KTÓRYCH SIĘ SPECJALIZUJĘ



REGULACJA

dzielę się aktualną wiedzą na temat **dbania o dobrostan** oraz zapraszam do praktyk będących **profilaktyką zdrowia psychicznego**, jak i sposobami na radzenie sobie w sytuacjach zwiększonego **stresu**, trudności z **emocjami**, niesprzyjających myśli.



KREACJA

buduję przyjazną atmosferę ułatwiającą tworzenie **nowych idei** i rozwiązań w obszarze zadań zespołu. Przeprowadzam uczestników przez proces **treningu kreatywności**, dzięki któremu minimalizują **zahamowania twórczości**, odkrywają **nowe perspektywy** i poznają techniki wspomagające te procesy.



EKSPRESJA

stwarzam bezpieczne warunki do uzewnętrzniania przez współpracowników pomysłów oraz obaw związanych z **funkcjonowaniem zespołu**, zachęcam do tworzenia norm wspierających rozwój. Zapraszam do doświadczeń pozwalających na zwiększenie **otwartości** na siebie i innych, **integrację w grupie** oraz **budowanie kultury organizacji** opartej o szacunek dla indywidualności.

W pracy trenera czerpię z:



praktyki psychologicznej
i psychoterapeutycznej będącej bazą
zarówno merytoryczną, jak i wspierającą
pracę z grupą.



uczestnictwa w grupach i projektach
teatralnych, które rozwija moją
ekspresję oraz kreatywność, poszerza
repertuar form pracy z grupą.



tego, że pasjonuje mnie psychologia
i praca z ludźmi :-). Proponuję tematy,
które mnie ciekawią i w których
nieustannie się rozwijam poprzez swój
udział w warsztatach.

Współpracowałem m.in. z:



DigitalCare



Zapraszam do kontaktu



501 736 998



grendzicki.artur@gmail.com