

### LISTA SZKOLEŃ PROWADZONYCH PRZEZ MAKAO – FUNDACJĘ PROMOCJI ZDROWIA I ROZWOJU TURYSTYKI

#### Szkolenia biznesowe:

- Prezentacja i Autoprezentacja
- Kreatywność i innowacyjność w biznesie
- Zarządzanie sobą w czasie
- Planowanie i organizacja pracy
- Zarządzanie sobą w stresie
- Asertywność
- Projekt rozwoju indywidualnego
- Komunikacja w firmie
- Zarządzanie zespołem
- Budowanie efektywnego zespołu
- Zarządzanie konfliktem w zespole
- Zarządzanie zmianą w firmie
- Zarządzanie innowacyjne
- Strategia rozwoju firmy oparta na potencjale pracowników
- Systemy motywacyjne w firmie
- Profesjonalna obsługa klienta
- Negocjacje
- Moderowanie działań marketingowych

#### Szkolenia dla uczniów:

- Integracja grupy
- Przygoda z twórczością
- Być asertywnym
- Radzenie sobie ze złością
- Moja legenda – świat bajek, baśni, legend i mitów
- Moje marzenia
- Komunikacja
- Moja droga ku przyszłości
- Moda, trendy kulturowe i styl życia
- Jak polubić siebie?
- Zarządzanie czasem
- Kilka słów o wolności
- Rozpoznawanie i nazywanie emocji
- Radzenie sobie w sytuacji stresu

#### Szkolenia dla nauczycieli:

- Autoprezentacja i prezentacja dorobku zawodowego
- Budowanie zespołu klasowego
- Metody pracy z trudnym uczniem
- Komunikacja międzypokoleniowa – strategie komunikacji z uczniem
- Aktywne metody pracy nauczyciela
- Style i sposoby radzenia sobie ze stresem
- Trening umiejętności wychowawczych

A ul. Sterlinga 16/18 lok. C 212, 90-217 Łódź  
T + 42 299.57.08, 0-42 299.57.04  
F + 42 299.57.04  
E [biuro@makao.com.pl](mailto:biuro@makao.com.pl)

Nr KRS 0000324513  
NIP 688 12 89 161  
REGON 180405527  
Nr KONTA Nordea Bank Polska S.A.  
44 1440 1231 0000 0000 0967 3911

- Jak połączyć rozwój zawodowy i osobisty?
- Twórcze rozwiązywanie konfliktów
- Kreatywność w pracy nauczyciela
- Asertywność w życiu prywatnym i zawodowym
- Wykorzystanie potencjału ucznia zdolnego
- Umiejętności kluczowe w pracy pedagoga
- Jak komunikować się z rodzicem

### Szkolenia nakierowane na rozwój osobisty:

- Asertywność
- Techniki komunikacji
- Zarządzanie sobą w czasie
- Zarządzanie sobą w stresie
- Planowanie indywidualnej ścieżki rozwoju
- Jak być przedsiębiorczym na co dzień?
- Umiejętność współpracy i pracy w zespole
- Jak być dobrym negocjatorem?
- Aktywne metody poszukiwania pracy
- Autoprezentacja
- Twoja energia Twój potencjał
- Psychologiczne oddziaływanie kolorów

### Warsztaty dla rodziców:

- Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami
- Jak budować poczucie własnej wartości dziecka (uwolnienie dziecka od grania ról)
- Zachęcenie do współpracy, czyli motywacja do słuchania
- Zamiast kar...
- "Żelazna dyscyplina"?
- Jak pomóc dzieciom pokonywać trudności
- Jak zachęcać dziecko do samodzielności
- Świat oczami dziecka czyli jak nie blokować naturalnej ciekawości dziecka

### Warsztaty tematyczne:

- „Ziarnko do ziarnka” - o poszukiwaniu szczęścia w codzienności
- „Jak rozwinąć skrzydła” - o pracy inaczej
- „Kiedy patrzę na siebie to...” - warsztat o poszukiwaniu siebie
- W poszukiwaniu swojego wewnętrznego bogactwa
- Odkryj kim jesteś dla siebie i kim jesteś dla innych
- GENDER dialog pomiędzy kobietą a mężczyzną
- Współczesne kanony kobiecego piękna - w poszukiwaniu ideału kobiecości

**Nasze szkolenia przygotowujemy dla każdego klienta indywidualnie, uwzględniając jego konkretne potrzeby szkoleniowe i kulturę organizacyjną.**

A ul. Sterlinga 16/18 lok. C 212, 90-217 Łódź  
T + 42 299.57.08, 0-42 299.57.04  
F + 42 299.57.04  
E [biuro@makao.com.pl](mailto:biuro@makao.com.pl)

Nr KRS 0000324513  
NIP 688 12 89 161  
REGON 180405527  
Nr KONTA Nordea Bank Polska S.A.  
44 1440 1231 0000 0000 0967 3911