



WSZECHNICA

UNIWERSYTETU  
JAGIELLOŃSKIEGO



# Myślenie i generowanie rozwiązań

Oferta Wszechnicy UJ



## Myślenie i generowanie rozwiązań

- Cykl pięciu spotkań, realizowanych w formule online, dla zespołów.
- Opracowany z myślą o specjalistach i liderach, którzy na co dzień mierzą się ze złożonością – decydują i rozwiązują problemy w warunkach dużej zmienności, ograniczonego dostępu do informacji i presji na szybkie dostarczenie rozwiązania.
- Prowadzący program to psychologowie i facylitatorzy, na co dzień pomagający swoim klientom w podejmowaniu trafnych decyzji i wspólnym rozwiązywaniu problemów.
- Program to seria interaktywnych szkoleń obejmujących m.in. ćwiczenia, dyskusję i pracę w mniejszych grupach. Każdy z modułów trwa 180 min.
- Program realizowany w całości (5 modułów) lub w części – wybór modułów najbardziej dopasowanych do potrzeb zespołu.



Udział w programie  
to dobry sposób by:

- wykształcić dobre nawyki radzenia sobie z przeciążeniem informacyjnym;
- podejmować lepsze decyzje, unikając stosowanych przez innych manipulacji;
- rozwiązywać problemy bardziej systematycznie i osiągać dzięki temu lepsze wyniki;
- lepiej radzić sobie z planowaniem w ciągle zmieniających się realiach.

# Zakres tematyczny szkolenia

## MODUŁ 01

Jak myśleć lepiej?

## MODUŁ 02

Skupienie i praca głęboka w środowisku zdalnym

## MODUŁ 03

Błędy poznawcze i kwestionowanie założeń

## MODUŁ 04

Dostrzeganie i analiza problemów

## MODUŁ 05

Kreatywność i generowanie rozwiązań





## Uczestnicy szkolenia:

- / Poznają czynniki wpływające na jakość myślenia – odróżnianie predyspozycji, umiejętności i narzędzi.
- / Pogłębią wiedzę na temat własnych, mocnych stron i obszarów wymagających zmiany.
- / Określą cele dla dalszego rozwoju kompetencji związanych z myśleniem.

## Program:

- / Co to znaczy myśleć lepiej? Umiejętności i warunki wpływające na rezultaty myślenia.
- / Kiedy warto myśleć lepiej? Praktyczne przykłady sytuacji zawodowych wymagających myślenia.
- / Czy myślenia można się nauczyć? Rola strategii, nawyków i narzędzi.
- / Kompetencje związane z myśleniem – autorefleksja uczestników.
- / Co chcę poprawić? Wyznaczanie celów dotyczących doskonalenia myślenia oraz przekazanie wskazówek umożliwiających ich osiągnięcie.



### Uczestnicy szkolenia:

- / Zrozumieją mechanizm działania uwagi – będą potrafili radzić sobie z natłokiem bodźców płynących z social mediów, komunikatorów, bezpośredniego otoczenia.
- / Docenią rolę pracy głębokiej i gotowość do zapewnienia jej odpowiednich warunków w środowisku zdalnym.
- / Będą gotowi do reorganizacji otoczenia w sposób, który zapewnia równowagę między głębokim skupieniem i szybkim reagowaniem na potrzeby innych.

### Program:

- / Mechanizm uwagi i jego wpływ na przetwarzanie informacji.
- / Praca reaktywna i praca głęboka: zarządzanie uwagą w pracy zdalnej.
- / Umysł rozszerzony: narzędzia omijania ograniczeń uwagi.
- / Życzliwość obliczeniowa: projektowanie środowiska pracy sprzyjającego dobremu wykorzystaniu zasobów.



### Uczestnicy szkolenia:

- / Zrozumieją źródła powszechnych błędów mających wpływ na jakość podejmowania decyzji.
- / Zdobędą umiejętność rozpoznania warunków wymagających szczególnej ostrożności i podejmowania decyzji tak, by skorygować jej tendencyjność.
- / Poszerzą wiedzę o sposobach wykorzystania własnych błędów w pozytywny sposób.

### Program:

- / Tendencyjność oceny: szacowanie prawdopodobieństwa i jakości zdarzeń.
- / Tendencyjność decyzji: podejmowanie ryzyka, planowanie i porównywanie opcji.
- / Sztywność ekspercka: standardowe schematy podejścia do problemów.
- / Strategie unikania błędów i kwestionowania założeń.
- / Strategie wykorzystania błędów w służbie racjonalnego działania.



## Uczestnicy szkolenia:

- / Docenią rolę narzekania – umiejętności dostrzegania i definiowania problemów.
- / Zrozumieją zadania związane z pracą w przestrzeni problemu; gotowość do analizy, zamiast przedwczesnego wymyślania rozwiązań.
- / Rozwiną umiejętność stosowania narzędzi wspierających pracę na etapie dostrzegania i analizy problemu.

## Program:

- / Zanim zaczniesz rozwiązywać: etapy systematycznej pracy nad problemem.
- / Narzędzia identyfikacji i formułowania problemu.
- / Narzędzia analizy i pogłębiania rozumienia problemu.
- / Twórcze przeformułowanie problemu.





## Uczestnicy szkolenia:

- / Rozszerzą repertuar narzędzi wspierających generowanie rozwiązań.
- / Będą potrafili dopasować wykorzystywane techniki do sytuacji.
- / Wzmocnią umiejętność porządkowania wypracowanego rezultatu i zwiększą gotowość do systematycznej pracy nad problemem.

## Program:

- / Kreatywność: podstawowe parametry sprzyjające poszukiwaniu twórczych rozwiązań.
- / Poza „burzę mózgów”: możliwości i ograniczenia najczęściej stosowanych technik
- / Zmiana perspektywy: narzędzia generowania rozwiązań oparte na kwestionowaniu założeń
- / Techniki kombinatoryczne: narzędzia generowania rozwiązań oparte na siłowym zestawieniu elementów
- / Selekcja rozwiązań z wykorzystaniem analizy kryterialnej.



Prowadzący szkolenie:

dr Maciej Świeży

trener, facylitator, coach

Iwona Sołtysińska

trener, facylitator, coach



## Metody pracy

- Interaktywne szkolenia obejmujące m.in. ćwiczenia, dyskusję i pracę w mniejszych grupach.
- Spotkania realizowane są w formie zdalnej, za pośrednictwem platformy Zoom lub MS Teams.
- Każdy z modułów składa się z 4h, każda z nich liczy 45min.
- W trakcie jednego 4h spotkania realizowana jest 15min przerwa.
- Aby efektywnie uczestniczyć w szkoleniach prosimy o odpowiednie przygotowanie stanowiska do nauki: komputer z dostępem do stałego łącza internetowego, kamera internetowa, mikrofon.



## Realizacja szkolenia obejmuje:

- Przygotowanie szkolenia w wybranej formule (1, 2,3,4 lub 5 modułów)
- Efektywny czas pracy ( każdy z modułów trwa 180 min.)
- Organizację spotkań za pośrednictwem platformy online w formie zajęć zdalnych z trenerem
- Prowadzenie szkoleń przez doświadczonych prowadzących
- Interaktywność spotkań
- Materiały szkoleniowe dla uczestników w wersji elektronicznej
- Zadania międzymodułowe dla uczestników spotkań (wedle dostępności w danym module)
- Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia w wybranej formule.





## Cena

- Cena pojedynczego modułu: **4800zł netto+23%vat** (szkolenie realizowane w języku polskim)
- Cena całego szkolenia (5 modułów) **22 000zł netto\* +23%vat** (szkolenie realizowane w języku polskim)

\*Kupując całe szkolenie otrzymujesz **2000zł zniżki od ceny** podstawowej (cena wskazana w ofercie zawiera opisaną zniżkę)

## Termin

Termin i godziny szkolenia są uzgadniane z Zamawiającym po zakupie usługi

## Kontakt

[karolina.kleczek@wszechnica.uj.pl](mailto:karolina.kleczek@wszechnica.uj.pl)

[biuro@wszechnica.uj.pl](mailto:biuro@wszechnica.uj.pl)

Tel: 507 006 636 lub (12) 424 08 50

