

# REJS COACHINGOWY

## SAMOŚWIADOMOŚĆ I SAMOSTEROWNOŚĆ

Zapraszamy do wzięcia udziału w projekcie, którego koncepcja polega na połączeniu efektywnych technik rozwoju osobistego z żeglarstwem. Koncepcja powstała w 2006 r – Coaching pod Żaglami - była wielokrotnie realizowana w Polsce, Chorwacji, Grecji.

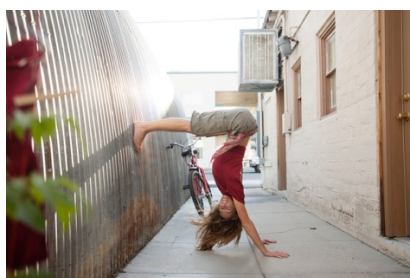
Projekt spotkał się z entuzjastycznymi opiniami uczestników, został doceniony przez międzynarodowe środowisko coachów jako wysoce efektywne narzędzie rozwoju osobistego.

Celem warsztatu jest opracowanie efektywnej strategii realizacji celów osobistych i zawodowych poprzez pogłębienie samoświadomości oraz usprawnienie samosterowności (umiejętności podejmowania autonomicznych decyzji).

Trzy, przenikające i wspierające się filary projektu to:



Coaching – wybór najbardziej efektywnych narzędzi i procedur coachingowych zaczerpniętych głównie z metodologii Co-Active Coaching i Marshall Goldsmith Stakeholder Centered Coaching



Trening psychofizyczny – łączy wybrane elementy pracy z obszaru psychobiologii ze świadomością ruchu. Autorski program zawiera trening mentalny oparty na technice uwalniania emocji dr Davida Hawkinsa oraz praktykach pracy z energią subtelną poprzez techniki jogi i medycznego qigongu.



Rejs – 6-dniowy rejs żeglarski, w naturalny sposób sprzyja budowaniu atmosfery bliskości, otwartości, doskonaleniu kompetencji interpersonalnych (laboratorium relacji, zachowań, emocji), uwrażliwia na kontakt z naturą, pogłębia uważność

# REJS COACHINGOWY

## SAMOŚWIADOMOŚĆ I SAMOSTEROWNOŚĆ

„Coaching to wspaniały sposób uruchamiania indywidualnych zasobów emocjonalnych i energetycznych, dający głęboki wgląd w siebie. Coaching pobudza naszą kreatywność zwiększa siłę motywacji. Dzięki niemu czujemy, kiedy budzimy się do życia, uczymy się, co jest zgodne z naszą naturą.

Coach pełni rolę swoistego doradcy / towarzysza w podróży do realizacji bardzo praktycznych celów jak również naszych wielkich planów życiowych, pomaga w życiowym spełnieniu.

Coaching nie jest psychoterapią. Jest nastawiony na aktywne kształtowanie przyszłości w poczuciu prawa do popełniania błędów jak również odpowiedzialności za nasze wybory”

### FORMUŁA

W rejsie weźmie udział, maksymalnie 16, uczestników, którzy będą żeglowali na 2 luksusowych jachtach typu Bavaria 50 Cruiser lub o podobnym standardzie, pod opieką 2 kapitanów z niezbędnymi uprawnieniami i doświadczeniem. W podróży osobistej, wsparcia udzielą 2 trenerzy. Programy treningu będzie realizowany na postojach w formie grupowych zajęć wieczornych i porannych a częściowo także w trakcie żeglugi w wymiarze do 5 godzin dziennie. Opcją, będą indywidualne sesje z prowadzącymi.

### MODUŁY

1. PORT MACIERZYSTY - gdzie jestem? – analiza bieżącej sytuacji osobistej / zawodowej
2. PORT DOCELOWY – gdzie chcę być i po co? zdefiniowanie celów i spodziewanych korzyści
3. WYPOSAŻENIE – system osobistych wartości, mocne strony, zinternalizowani doradcy, wsparcie otoczenia
4. ZAGROŻENIA - indywidualni sabotażyści zmiany, zagrożenia otoczenie
5. MAPA – 6-miesięczny plan realizacji, misja raz jeszcze

### PROWADZĄCY

[Piotr Ciepliński](#) i [Magdalena Rabiega](#)

# REJS COACHINGOWY

## SAMOŚWIADOMOŚĆ I SAMOSTEROWNOŚĆ

### TERMIN

Rozpoczęcie: 06 czerwca 2020, godz. 17.00,  
Chorwacja, Marina Baotić k. Splitu

Zakończenie: 13 czerwca 2020 godz. 09.00,  
Chorwacja Marina Baotić k. Splitu



### JACHTY

Komfortowe 2 jachty Bavaria 50 Cruiser lub  
podobne

Długość 15,4 m

Powierzchnia żagli 130 m<sup>2</sup>

Liczba kabin 5,

Liczba koi 11, Toalety 3



### PARTNER ŻEGLARSKO – TURYSTYCZNY

Obsługa żeglarsko - turystyczna została  
powierzona wyspecjalizowanej firmie mającej  
stosowne uprawnienia – [PRO-SKPPERS GROUP](#)



**CENA** – 950 EUR

- cena zawiera: trening + czarter jachtów, opłaty portowe, paliwo, koszt wynajęcia sterników, ubezpieczenie KL, NNW i bagaż
- cena nie zawiera: kosztów dodatkowych – transportu, żywienia (pokrywane ze wspólnej kasy jachtowej, załoga zapewnia żywienie sternikom)

# REJS COACHINGOWY

## SAMOŚWIADOMOŚĆ I SAMOSTEROWNOŚĆ

### **SZACUNOWE KOSZTY DODATKOWE – 570 EUR**

Przelot na miejsce warsztatu - założenie do 1.300 PLN, jedzenie na jachcie - kasa jachtowa stawka dzienna 15 EUR na osobę, restauracje - 30 EUR stawka dzienna za jedzenie za osobę.

### **NOCLEGI**

Na 2 jachtach typu Bavaria 50 Cruiser lub o podobnym standardzie (8 osób załogi + 1 coach + sternik)

### **WYŻYWIENIE**

Śniadania i lunch – przygotowywane przez załogi. Obiadokolacje w tawernach.

### **DOJAZD**

We własnym zakresie.

### **ZASADY REZERWACJI**

Po podjęciu decyzji kontakt a następnie wpłata.

- [Piotr Ciepliński](#) GSM +48 502708761, [piotrcieplinski@piotrcieplinski.pl](mailto:piotrcieplinski@piotrcieplinski.pl)
- [Magda Rabiega](#) GSM +48 500 241 621, [magda@wprzestrzeniserca.pl](mailto:magda@wprzestrzeniserca.pl).



Palmizana, Chorwacja