

Toga bez wroga



coaching, mentoring
& supervizja prawnika

PRAWNIK OD NOWA

15-TYGODNIOWY PROGRAM COACHINGOWO-
MENTORINGOWY ONLINE DLA PRAWNIKÓW



ADAM SORNEK
POMOC PSYCHOLOGICZNA
COACHING MENTORING



Masz dość biegu? Za dużo trudnych emocji? Ciągłe napięcie? Stres? Problemy w relacjach? Brak work-life balance? Nie tak to miało wyglądać? Wkurza Cię wymiar sprawiedliwości albo współpracownicy? Kancelaria Ci się nie klei? Wszystko jest przypadkowe? Rządzi Twoim biznesem ślepy los?

Zdefiniuj – w końcu – jakim chcesz być prawnikiem, do czego zmierzasz i po co. Co chcesz robić, jak, gdzie, z kim, na jakich zasadach, ile chcesz zarabiać (i po co właśnie tyle), jak to osiągnąć...

Jest mnóstwo pytań, których sobie nie zadajesz i działasz przez to po omacku. Gonisz po więcej, a nie wiesz ile Ci wystarczy. Ileż można powtarzać cudze wzorce, schematy działania i kręcić się w kółko, biec bez opamiętania? To męczące, prawda?

Skoro tu jesteś, to nadszedł czas, by wziąć sprawy w swoje ręce.

Gdy twoje potrzeby i przekonania staną się dla Ciebie świadome, odkryjesz, że większość tego czego potrzebujesz i szukasz, jest na wyciągnięcie ręki. Po prostu potrzebujesz dowiedzieć się w końcu jaka/jaki jesteś i czego chcesz.

Potrzebujesz też się rozluźnić – w ciele, ale też odpuścić niekończącą się analizę i gonitwę myśli. To rodzi napięcie. Gdy tak się stanie, zaczniesz śmiało sięgać po to, czego potrzebujesz i tak Twoje prawnicze życie zmieni się w diametralny sposób.

Zmieni się nie tylko prawnicze życie, bo to jak się czujesz w pracy, wpływa na to, jak się czujesz poza pracą... no i na to, jak czują się z Tobą Twoi najbliżsi.

Byłem w podobnym miejscu jak Ty. Podjąłem decyzję, że prowadzę ludzi do miejsca, w którym jestem teraz tj. do wybierania siebie, swojej drogi, swojego szczęścia, podążania za potrzebami i wewnętrznym głosem.





Jestem wolnym i spełnionym człowiekiem, mimo że 24 godziny na dobę byłem adwokatem w todzie.

Co ja mogę dla Ciebie zrobić?

Mogę zabrać Cię w podróż. Kierunki są dwa.

Jeden to zmiana dotychczasowego życia prawniczego na takie, które Ci odpowiada, daje satysfakcję, radość, poczucie spełnienia. Często wystarczy niewielki tuning, kilka usprawnień, by wszystko zaczęło śmigać, jak dobrze naoliwiony mechanizm.

Gdy jednak okaże się, że to niemożliwe, zabiorę Cię w trudniejszą i bardziej niebezpieczną podróż – do poszukiwania nowej drogi zawodowej, a być może odkopania skarbów, które dawno temu zostały przez Ciebie zakopane. Pomogę Ci też zbudować most do nowej rzeczywistości.

Masz odwagę? Zapraszam. Wskakuj na pokład, czas ruszać po Twoje nowe życie zawodowe i zostawić już wszystko to, co należy do innych.

ZAPRASZAM CIĘ DO 15-TYGODNIOWEGO PROGRAMU ONLINE, KTÓRY POZWOLI CI ZDEFINIOWAĆ PRAWNICZE ŻYCIE NA NOWO, OD NOWA.

Zbliża się Nowy Rok, to czas noworocznych postanowień. Może to najlepszy dla Ciebie czas, aby zacząć definiować poszczególne obszary swojego zawodowego życia i zacząć żyć po swojemu, na swoich zasadach, w opozycji do cudzych wzorców i schematów postępowania.



DLA KOGO TEN PROGRAM?

Ten program jest dla Ciebie niezależnie od tego, w jakim jesteś miejscu.

Jeśli tylko czujesz to co przekazuję prawnikom, to czego ich uczyć w podcaście "Toga bez wroga", ta oferta może stanowić dla Ciebie dużą wartość.

Nie czytaj dalej, jeśli to co robię Cię nie przekonuje. To nie ma sensu – nie pomogę Ci.

Program jest pomyślany tak, aby spełnił potrzeby zarówno prawników na początku kariery, tych z pierwszymi sukcesami, jak i superbohaterów prawniczego biznesu, którym jednak czegoś nadal brakuje

Jeśli jesteś na początku kariery – możesz zbudować swoje życie zawodowe od zera.

Jeśli kasa się zgadza, jednak odczuwasz jakiś kryzys (tożsamościowy, w relacjach, związany z profilem kancelarii, wyceną, dochodami etc.), ten program również jest dla Ciebie – możesz zmienić kurs i zacząć żyć po swojemu w swoim biznesie. Ułożyć go pierwszy raz w zgodzie ze sobą.

PROGRAM SPOTAŃ, CZEGO SIĘ NAUCZYSZ?

Dokąd zmierzasz w prawniczej drodze i po co?

Określisz swoje kluczowe potrzeby, miejsce do którego chcesz trafić jako prawnik oraz motywację i efekt, który ma tam nastąpić.

Jakie są Twoje supermoce i zasoby?

Znasz swoje silne strony, supermoce? Określisz zasoby, przekonania, cele i wartości.

Jaka jest Twoja unikatowa droga prowadząca do szczęścia?

Gdy wiesz gdzie chcesz dotrzeć, potrzebujesz ustalić plan podróży.

Inwentaryzacja Twoich przekonań dotyczących pracy

Pewnie wiesz, że jak coś uważasz za możliwe, to to osiągasz. W jakich sprawach kładziesz sobie kłody pod nogi przez co nie jest tak, jak chcesz żeby było?

Twój dobrostan, szczęście i poczucie FLOW

Wiesz o co potrzebujesz zadbać aby osiągnąć dobrostan, szczęście? Co sprawia, że czujesz się w przepływie? Odkryj to!



Równowaga trzech sił w pracy prawnika (realista, marzyciel i krytyk)

Jesteś krytykiem, realistą czy marzycielem? Jeśli tylko jednym z nich, to jest Ci trudno. Naucz się równoważyć te siły.

Twoje relacje zawodowe (z sobą, klientem, przeciwnikiem, sądem, współpracownikami)

Relacje decydują o jakości życia. Najważniejsza jest ta z sobą. Gdy nią się zajmiesz, pozostałe się ułożą. Dowiesz się, jak budować relację z sobą oraz jak budować relacje z otoczeniem.

Poczucie wartości, pewność siebie i wycena

Jak zbudować poczucie pewności siebie i wyjść do świata z odwagą? Gdzie kryje się Twoja prawdziwa wartość? Jak to wpływa na to ile zarabiasz? Sprawdź i buduj.

Rozdroża i dylematy w pracy prawnika

Czasem trzeba wybierać, a wybory bywają trudne. Jak wybierać mądrze, świadomie, odpowiedzialnie i rozsądnie?

Kryzysy i ich ukryta moc

Jak radzisz sobie z kryzysami? Czy wyciągasz z nich wnioski? Czy potrafisz odnaleźć w nich wielką wartość i zaproszenie do wzrostu?

Prawnik dobrze zdefiniowany

Zbuduj zawodowe życie od podstaw w zgodzie z sobą, poziom po poziomie, wg sprawdzonej metody wielkich specjalistów od psychologii i potrzeb człowieka.

Czas, priorytety, organizacja pracy, rozliczenia

Twój czas, to Twoja energia, zasoby i pieniądze. Dobrze go zorganizuj i dbaj o niego, a wszystko zacznie się zgadzać.

Work-life balance

Znasz ten koncept? Potrafisz o niego zadbać? Dowiesz się jak zbudować równowagę pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym - na Twoich zasadach.

Trwała zasobność prawnika

Praca to nie wszystko. Nauczę Cię jak dbać o odpoczynek, spokój, równowagę, uważność i samoświadomość.





PO CO TO WSZYSTKO? JAK TO BĘDZIE WYGLĄDAĆ?

W programie tym zachęcam Cię do odkrycia siebie i bycia w zgodzie ze sobą. Znajdziesz odpowiedzi na kluczowe pytania, dzięki którym Twoje życie i Twoja praca powinna nabrać upragnionego sensu. Gwarantuję, że włożę całe serce i wszystkie umiejętności, by zaprowadzić Cię tam, gdzie chcesz być. Pamiętaj – ostatecznie to Ty zdecydujesz, ile z tego co dostaniesz, chcesz zabrać, wykorzystać, przekuć w swoje nowe życie.

Pracujemy w grupie do **15 osób**. Będziemy korzystać z platformy **Zoom**.

Spotkamy się **15 razy** wspólnie (w **soboty** od **10:00 do 14:00**).

Oprócz tego spotkamy się **jeden raz na sesji "1 na 1"** co pomoże Ci lepiej zrozumieć swój proces zmiany, rozwoju, odkrywania siebie i swoich potrzeb.

Zaczynamy 4 lutego 2023 r.

Spotkania będą **nagrywane**. Jeśli wszyscy uczestnicy się zgodzą, będziemy nagrywać całość spotkań, jeśli nie, na nagraniach będą tylko ja. Po spotkaniu otrzymasz nagranie, ćwiczenie do pracy i zadanie domowe.

POMIĘDZY SESJAMI

Na każdej sesji online otrzymasz zadanie domowe do wykonania. Oprócz tego otrzymasz ćwiczenie do samodzielnej pracy. Ten program ma sens tylko wtedy, gdy to co się wydarzy na naszym spotkaniu grupowym będziesz wdrażać w życie. Temu służą ćwiczenia i zadania domowe.

TERMINY SPOTKAŃ GRUPOWYCH

04 lutego, 18 lutego, 25 lutego, 04 marca, 11 marca, 18 marca, 25 marca, 01 kwietnia, 08 kwietnia, 15 kwietnia, 22 kwietnia, 29 kwietnia, 06 maja, 13 maja, 20 maja.

Każde spotkanie trwa 4 godziny (10:00 – 14:00)

ZASTRZEŻENIE

Niniejszy program jest jednym z wariantów mojego autorskiego projektu drogi, przez którą prawnik winien przejść, aby funkcjonować w harmonii i dobrostanie. Proszę nie rozpowszechniaj go. Podlega on ochronie prawa autorskiego. © 2022, Adam Sornek, Fundacja Ambicje.org



ZASADY WSPÓŁPRACY

Kluczowe założenia w mojej pracy z drugim człowiekiem:

1. Każdy człowiek ma wszystkie zasoby potrzebne do skutecznego działania. Coaching je uruchamia, a mentoring pozwala je wytrenować.
2. Skuteczność i zmiana potrzebuje energii osobistej. Coaching partnerski odnajduje jej źródła. Mentoring na bazie istniejących już kompetencji rozwija kolejne.
3. Zmiana dokonuje się bez ocen i wartościowania ze strony coacha (mentora). W toku procesu Klient otrzymuje konstruktywny feedback (w przypadku mentora poparty dowodami merytorycznymi, osiągnięciami mentora) zmierzający do uzyskania jak najwyższych kompetencji w jak najkrótszym czasie.
4. Zmiana Klienta dokonuje się zgodnie z celami, które on aprobuje.
5. Zmiana dokonuje się szybko i trwale opierając się wyłącznie o wewnętrzne motywacje, wartości, przekonania osoby w procesie coachingu lub mentoringu. W przypadku mentoringu proces zmiany wykorzystuje sprawdzone modele, metody i techniki umożliwiające uzyskanie wymaganych kompetencji na określonym poziomie w określony procedurami sposób (dzięki doświadczeniu osobistemu mentora, jego wiedzy, osiągnięciach).
6. Coach towarzyszy, inspiruje, zachęca, przekierowuje uwagę Klienta, jednak bez interpretacji i dyrektywności. Mentor dyrektywnie kieruje procesem treningu, jednakże za każdym razem uwzględniając osobiste uwarunkowania mentee. Coach i mentor dbają o motywację, ekologię i bezpieczne warunki graniczne procesu (każdej sesji).



7. Generalnym celem coachingu jest zwiększenie dobrostanu i satysfakcji Klienta w oparciu o jego wewnętrzną spójność. Generalnym celem mentoringu jest uzyskanie kompetencji przez mentee we wskazanym obszarze i na oczekiwanym poziomie, za zgodą i z uwzględnieniem dobrostanu Klienta.
8. Ponadto obowiązuje mnie:
 - a) tajemnica i poufność dotycząca przebiegu procesu
 - b) pisemny raport lub notatka z sesji (jeśli tak uzgodniono)
 - c) lojalność wobec Klienta bez względu na własny kodeks wartości (z wyjątkiem jednak sytuacji naruszenia prawa, w której przepis prawa zobowiązuje do ujawnienia informacji)
 - d) realizowanie standardów EMCC oraz Izby Coachingu, w oparciu o cele, efekty i promowanie zmiany, przy użyciu technik i ćwiczeń inspirujących,
 - e) szacunek wobec klienta wyrażony postawą zdystansowanego partnera o empatycznym, towarzyszącym nastawieniu, pozbawionym ocen,
 - f) udzielanie i otrzymywanie konstruktywnych informacji zwrotnych odniesionych wyłącznie do obserwowanych „tu i teraz” zachowań, sytuacji i zjawisk. W mentoringu Informacje zwrotne skierowane do Klienta mają na celu korektę błędów lub wzmocnienie pozytywów zawsze z zachowaniem szacunku wobec Klienta i jego wysiłków podejmowanych na rzecz zrealizowania celu.

WARUNKI UDZIAŁU

Limit miejsc: 15 osób

Inwestycja: 2499 zł* (1999 zł* do 31.12.2022)

Płatność: z góry w terminie 7 dni od zgłoszenia
pod rygorem jego anulowania

Wymagania techniczne: przeglądarka internetowa, platforma
Zoom, dostęp do internetu
szerokopasmowego

Terminy: 04 lutego, 18 lutego, 25 lutego, 04 marca, 11 marca,
18 marca, 25 marca, 01 kwietnia, 08 kwietnia,
15 kwietnia, 22 kwietnia, 29 kwietnia, 06 maja, 13 maja,
20 maja.
Godzina 10:00 - 14:00

W przypadku pytań, wątpliwości, proszę o kontakt: Adam Sornek, 794 156 961,
kontakt@togabezwroga.pl

Program prowadzony w ramach odpłatnej działalności pożytku publicznego Fundacji
Ambicje.org

*Uwaga: forma rozliczenia to faktura wystawiona przez Fundację Ambicje.org - podmiot niebędący aktualnie podatnikiem podatku VAT. Faktura będzie wystawiona po zaakceptowaniu powyższych warunków.

W przypadku przejścia przez Fundację w trakcie współpracy na rozliczenie VAT (przekroczenie progu obrotowego) do faktur wystawionych po tym zdarzeniu zostanie doliczony podatek VAT w wysokości prawem przepisanej.



○ MNIE

ADW. ADAM SORNEK



- certyfikowany coach i mentor biznesowy (kognitywny) wg modelu Bennewicz Instytut Kognitywistyki (Business Coach Professional Certificate awarded the EQA conferred by the EMCC Practitioner Level)
- adwokat w latach (2010 - 2019), aktualnie adwokat niewykonujący zawodu
- w powyższych latach menadżer i wspólnik zarządzający kancelarią prawną (do 10 osób) - malegal.pl & prozam.pl
- autor książki rozwojowej "81 Tajemnic" (wspólnie z Maciejem Bennewiczem)
- student psychoterapeutycznego szkolenia w metodzie Process Oriented Psychology
- pasjonat rozwoju osobistego, psychologii, coachingu, mentoringu i wszelkiej innej pracy rozwojowej z człowiekiem, muzykant
- prezes zarządu Fundacji Ambicje.org, autor projektu "Toga bez wroga"
- autor podcastu "Toga bez wroga"
- współautor podcastu "Prawo do emocji" w ramach podcastu Jacka Stanisławskiego "Marketing Prawniczy w praktyce"

KONTAKT

Adam Sornek
Fundacja Ambicje.org
tel. 794 156 961
kontakt@togabezwroga.pl
www.togabezwroga.pl

RODO: <https://ambicje.org/cookie-policy/>

MOJA DROGA ZAWODOWA

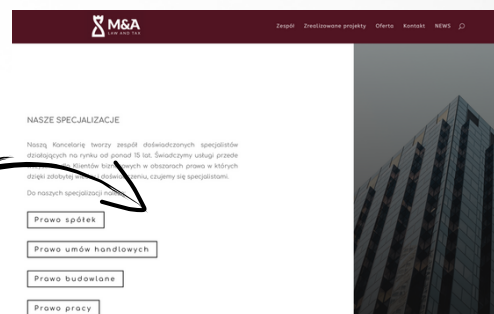
Działalność indywidualna



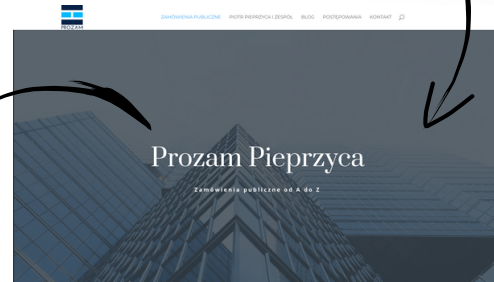
Spółka partnerska



Spółka komandytowa



Spółka komandytowa



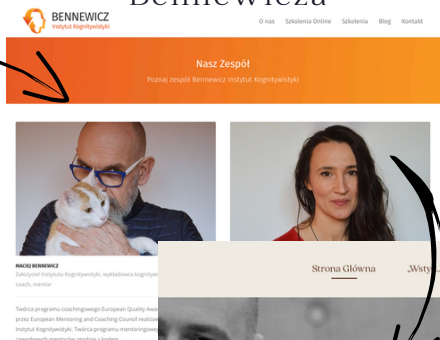
Start-up legaltech



Książka "81 tajemnic"



Instytut Kognitywistyki Bennewicza



Fundacja

