



---

Warszawa dnia 25 marca 2016 r.

**Dyrektor  
Sądu Okręgowego w Warszawie  
K-140-2/15**

## REFERENCJE

**Nowe Motywacje sp. z o.o.** z siedzibą w Krakowie (31-309) przy ul. Ehrenberga 15 REGON: 351373479; NIP: 676-20-22-871 w ramach umowy nr **SO/K/77/15** podpisanej w dniu 03.07.2015 r. realizowanej w oparciu o art. 4 pkt. 8 ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo zamówień publicznych (Dz.U. z 2013, poz. 907 t.j.) przeprowadziła szkolenie warsztatowe z zakresu zarządzania stresem na potrzeby Sądu Okręgowego w Warszawie. Przedmiotem umowy była realizacja dwudniowego szkolenia warsztatowego z zakresu zarządzania stresem obejmującego po 6 godzin zegarowych każde, dla piętnastu grup szkoleniowych sędziów Sądu Okręgowego w Warszawie. Dodatkowo w ramach przedmiotu umowy Nowe Motywacje sp. z o.o. wśród wybranych grup szkoleniowych przeprowadziła pre-testy oraz post-testy.

Zakres szkolenia obejmował następujące zagadnienia:

Warsztat I (dzień 1): Zarządzanie stresem i emocjami.

1. Skuteczne radzenie sobie ze stresem.
2. Koncepcja zarządzania energią.
3. Wzmacnianie zasobów fizycznych.
4. Wypalenie zawodowe i jak sobie z nim radzić.
5. Zarządzanie emocjami.
6. Zakończenie warsztatu.

Warsztat II (dzień 2): Budowanie świadomości funkcjonowania w realiach zawodowych.

1. Style komunikacji i ich zastosowanie w realiach pracy Sędziego.
2. Opanowywanie sytuacji trudnych.
3. Wprowadzenie pozytywnego myślenia.
4. Cele zawodowe i cele osobiste.
5. Zakończenie i podsumowanie szkolenia.

Terminy przeprowadzonych szkoleń:

TERMIN	NR GRUPY
4 i 18 września	I GR
7 i 21 września	II GR
11 i 25 września	III GR
14 i 28 września	IV GR
2 i 16 października	V GR
5 i 19 października	VI GR
9 i 23 października	VII GR
12 i 26 października	VIII GR
30 października – 13 listopada	IX GR
2 i 16 listopada	X GR
6 i 20 listopada	XI GR
9 i 23 listopada	XII GR
27 listopada i 7 grudnia	XIII GR
30 listopada i 11 grudnia	XIV GR
4 i 14 grudnia	XV GR

Łączna liczba przeszkolonych osób: 117.

W imieniu Sądu Okręgowego w Warszawie potwierdzam, że warsztaty zostały przygotowane i przeprowadzone w sposób profesjonalny, z należytą starannością i rzetelnością. Warsztaty zostały przez uczestników ocenione bardzo dobrze pod kątem merytorycznym i dydaktycznym. Życzliwe i otwarte nastawienie trenerów Nowe Motywacje sp. z o.o. prowadzących warsztaty: Pani Agnieszki Bugaj, Pani Moniki Kuras, Pani Anny Kolasińskiej oraz Pana Jerzego Krupy do wymagań Sądu Okręgowego w Warszawie zachęcają do kontynuowania współpracy.

Powyższą opinię wydaje się na prośbę zainteresowanego.

**Dorota Ludwiniak**

ZASTĘPCA DYREKTORA  
Sądu Okręgowego w Warszawie  
*ANNA*  
Anna Badelska