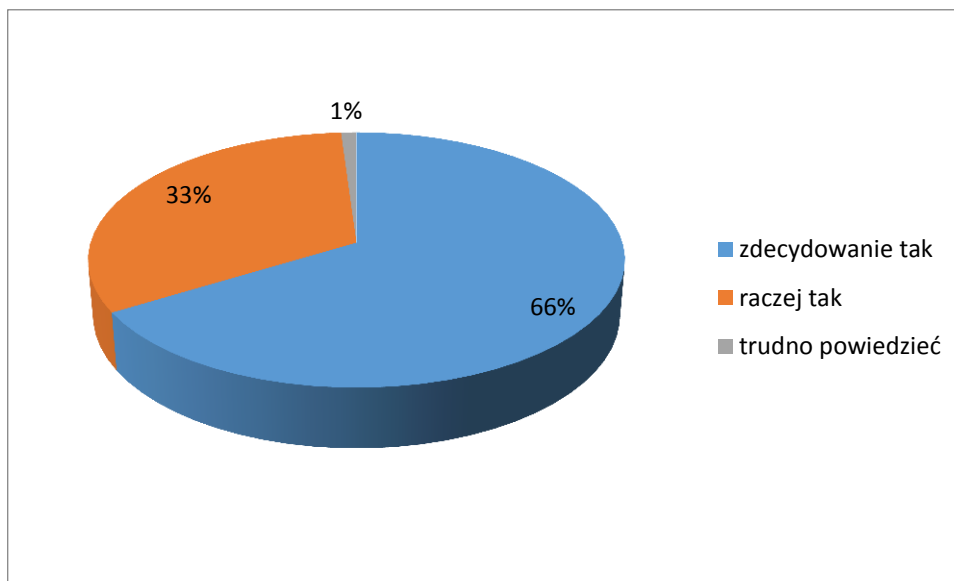


ANKIETA EWALUACYJNA – PODSUMOWANIE WYNIKÓW

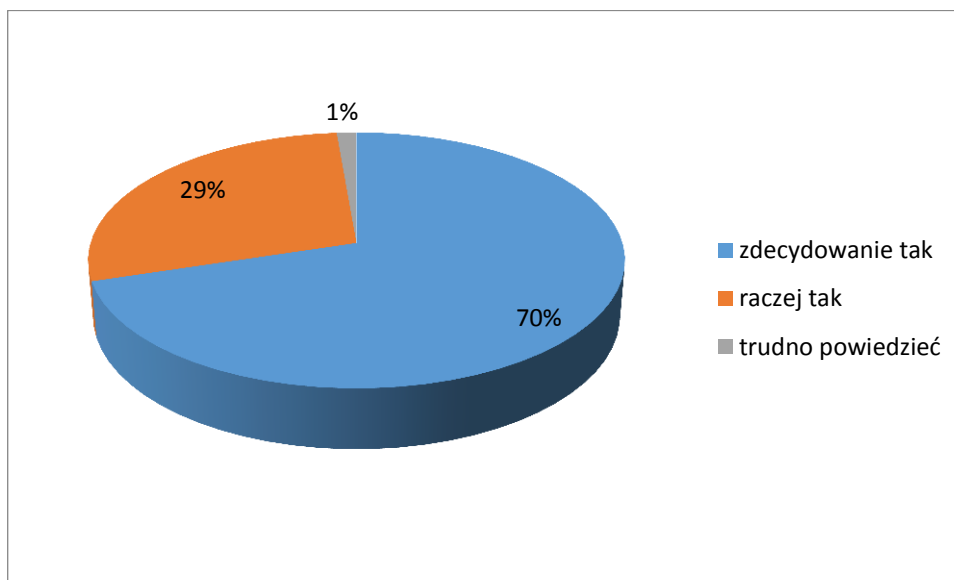
CAŁOŚĆ PROJEKTU

1. Organizacja szkolenia

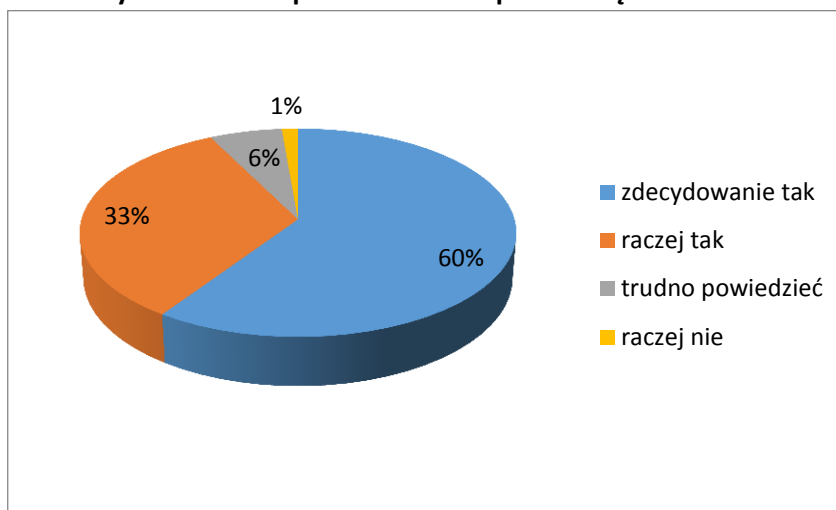
Czy sala, w której odbywało się szkolenie była odpowiednio dobrana do specyfiki szkolenia?



Czy sala była dobrze przygotowana i wyposażona do szkolenia?

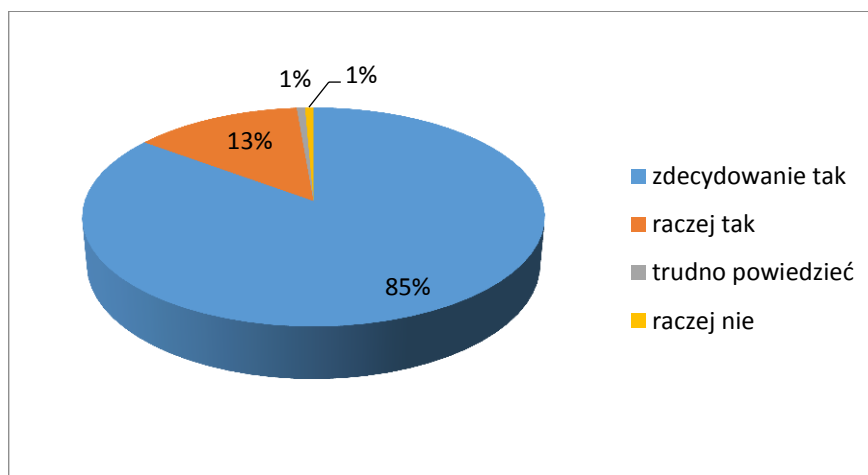


Czy na szkolenie przeznaczono odpowiednią ilość czasu?

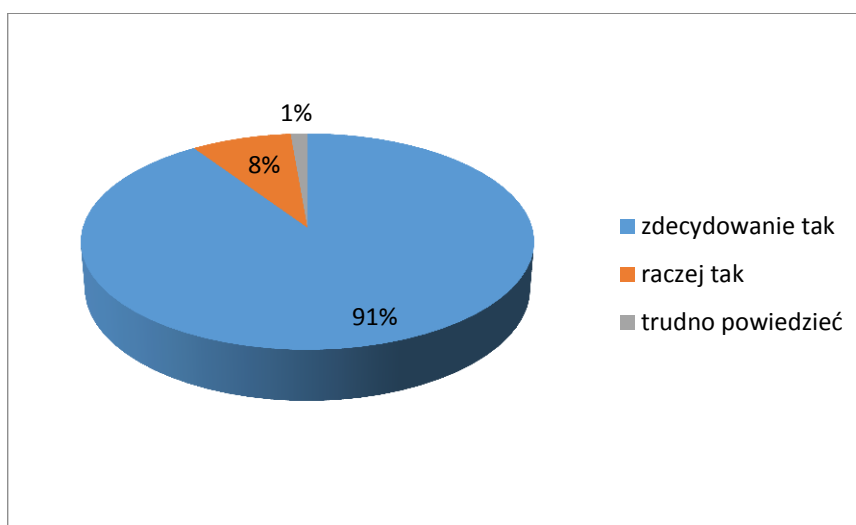


2. Szkolenie

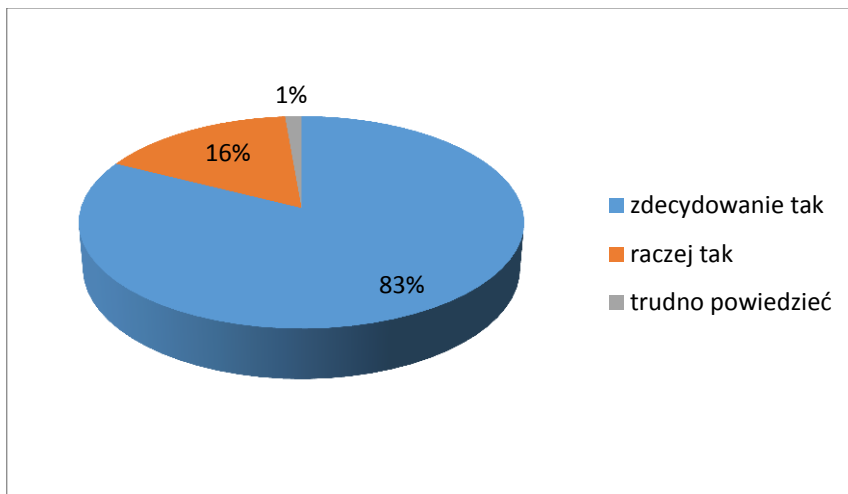
Czy treść szkolenia odpowiadała jego tytułowi i tematowi?



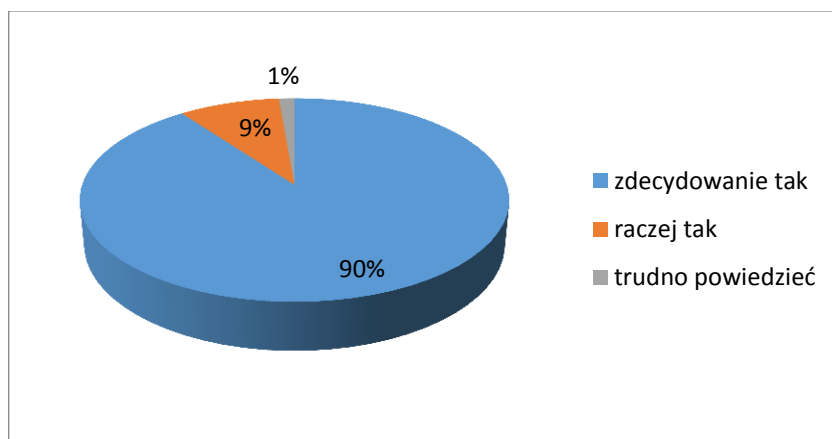
Czy osoba prowadząca szkolenie posiadała odpowiednią wiedzę i przygotowanie merytoryczne?



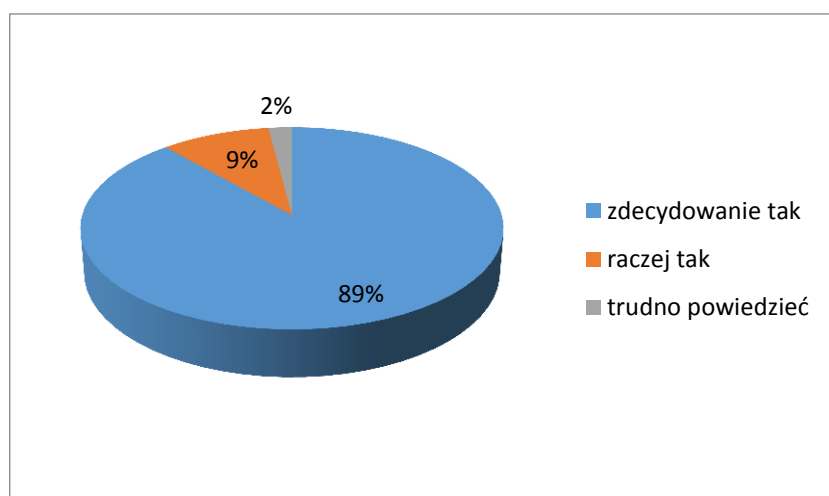
Czy treść szkolenia była przekazywana w zrozumiały i przystępny sposób?



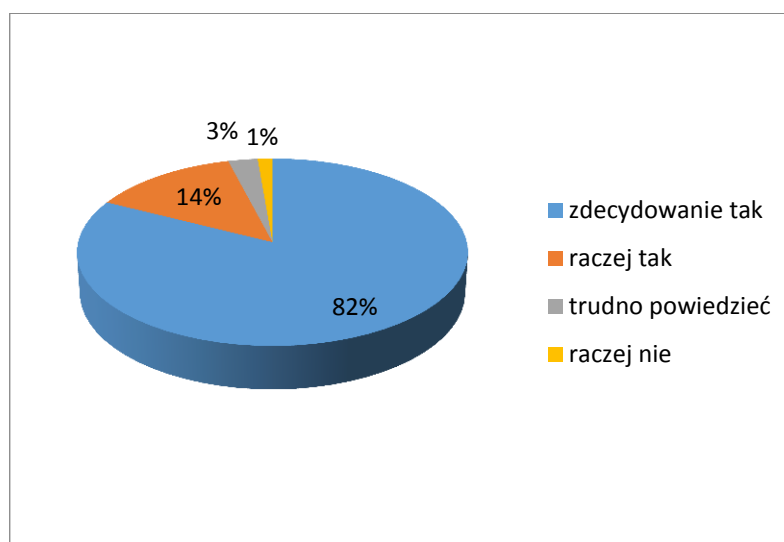
Czy podobało się Pani/Panu nastawienie osoby prowadzącej do uczestników zajęć?



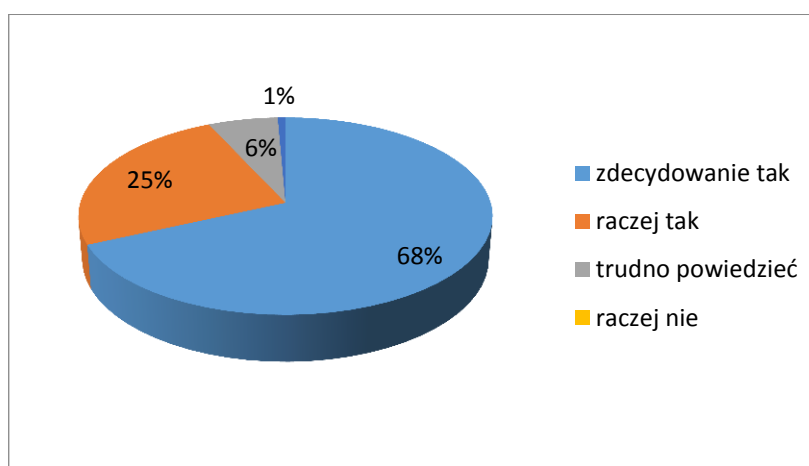
Czy osoba prowadząca szkolenie odpowiadała na pytania i udzielała dodatkowych wyjaśnień?



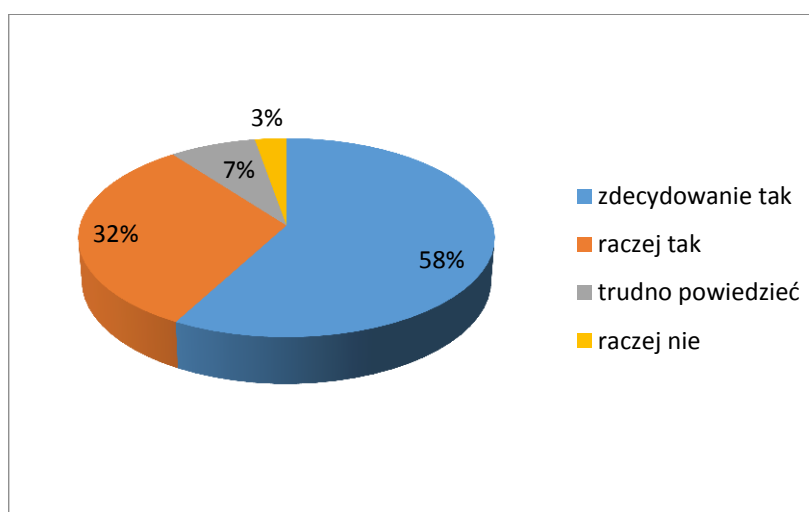
Czy podczas szkolenia panowała atmosfera sprzyjająca komunikacji i współpracy?



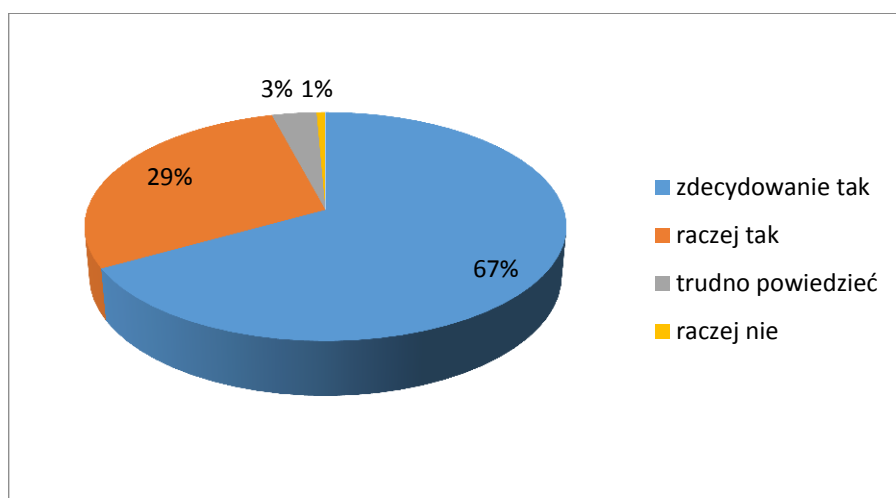
Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?



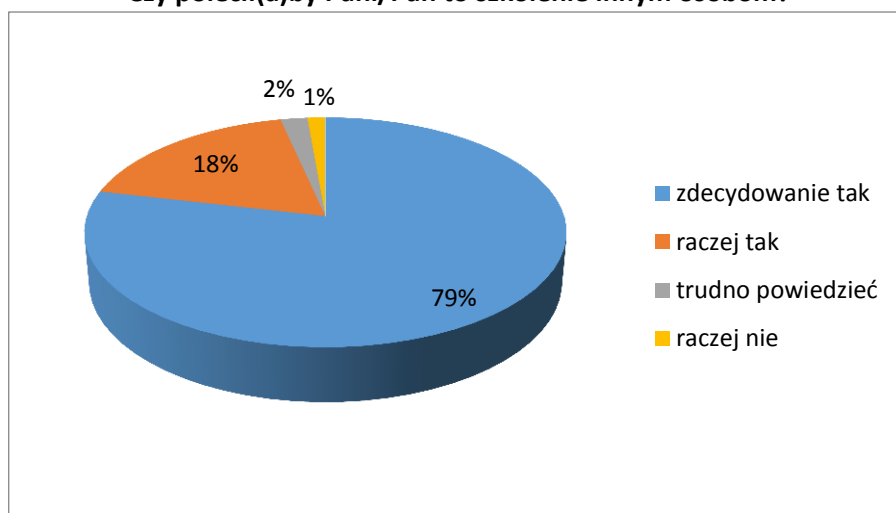
Czy dzięki szkoleniu zwiększyły się Pani/Pana umiejętności?



Czy nabyte umiejętności są dla Pani/Pana przydatne?

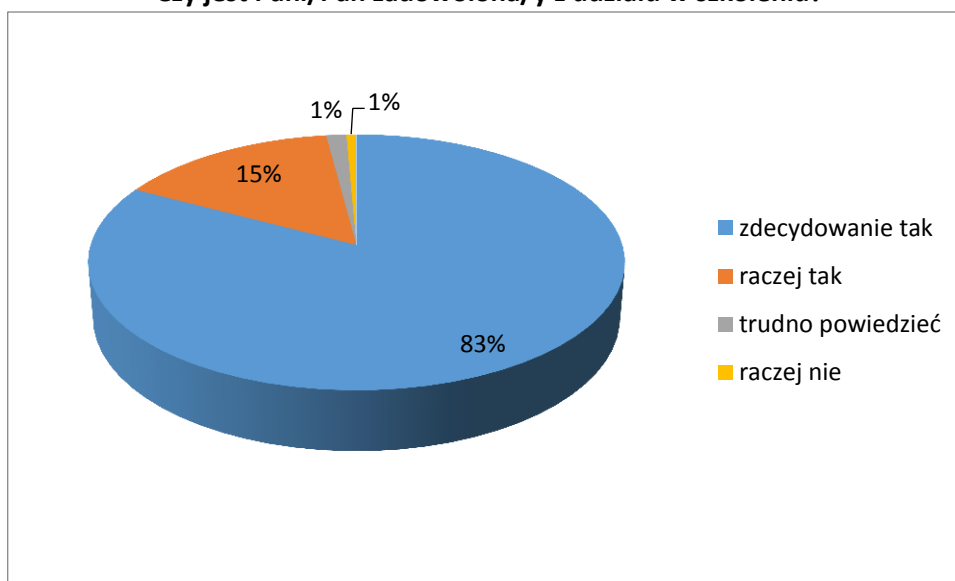


Czy polecił(a)by Pani/Pan to szkolenie innym osobom?



4. Ocena ogólna

Czy jest Pani/Pan zadowolona/y z udziału w szkoleniu?



ANKIETA EWALUACYJNA – PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Warsztat Zarządzanie czasem: spraw, by czas był Twoim sprzymierzeńcem

w ramach projektu *Pilotaż Innowacyjnego Centrum Rozwoju Artysty ICRA*

Prowadzący: dr Amelia Golema i mgr Małgorzata Kramarz

Termin: 21 października 2022 r. godz. 9.00-14.00

1. Organizacja szkolenia

Czy miejsce szkolenia było dobrze przygotowane?

89% zdecydowanie tak 11% raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy na szkolenie przeznaczono odpowiednią ilość czasu?

78% zdecydowanie tak 22% raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

2. Szkolenie

Czy treść szkolenia odpowiadała jego tytułowi i tematowi?

78% zdecydowanie tak 22% raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy prowadzący szkolenie posiadali odpowiednią wiedzę i przygotowanie merytoryczne?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy treść szkolenia była przekazywana w zrozumiały i przystępny sposób?

89% zdecydowanie tak 11% raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podobało się Pani/Panu nastawienie prowadzących do uczestników zajęć?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy prowadzący szkolenie odpowiadali na pytania i udzielali dodatkowych wyjaśnień?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podczas szkolenia panowała atmosfera sprzyjająca komunikacji i współpracy?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

3. Przydatność szkoleń

Które zadania/ćwiczenia okazały się dla Pani/Pana szczególnie wartościowe? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

- Zadania z punktami, systematyzacja bardzo ułatwia;
- 6 pytań dotyczących życiowych celów, planów... pytania zasiały refleksję, a dzięki dalszym ćwiczeniom (np. 4 dotyczące osobistego celu) mogliśmy uporządkować myśli;
- Pokazywanie scenek w 3-osobowych grupach, dzięki temu uczestnicy lepiej się poznali, przez co dalszy ciąg zajęć przebiegał na forum grupy;
- Wszystkie polegające na rozpisaniu i segregacji zadań, bardzo cenię uświadamianie celów taktycznych i strategicznych;
- Narysowanie jak postrzegamy czas i zrozumienie jak każdy z nas inaczej ten czas sobie wyobraża;
- Wszystkie problemy podejmowane na szkoleniu były wartościowe, aczkolwiek miłym zaskoczeniem były dla mnie scenki aktorskie odgrywane przez uczestników, mające uświadomić o problemie omawianym podczas szkolenia;
- Ćwiczenia dot. 4 kroków w realizacji celu – pomaga określić działania jakie należy podjąć by osiągnąć cel;
- Własne refleksje – możliwość poznania siebie;
- Zadania grupowe dzięki możliwości integracji.

Które treści były istotne dla Pani/Pana rozwoju artystycznego? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

- To, by owoić swoje cele, żeby stały się one dla nas osiągalne, przykład z wojskiem (cel strategiczny, cele taktyczne);
- Przede wszystkim to, że MOŻNA NAD TYM PRACOWAĆ i nasze słabości nie muszą nam zawsze towarzyszyć, da się zmienić nawyki, sposób myślenia;
- Postawienie sobie jasnych celów, uzmysłowienie ich sobie i sporządzenie schematów, jak je osiągnąć, to ułatwi pracę w przyszłości;
- Właściwie to wszystkie były tak samo ważne, bo uświadomiły mi wartość i hierarchię działań;
- Treści dotyczące organizacji dnia i niwelowania tzw. „leniów” czy złych nawyków;
- Metody organizacji czasu, świadomość swojego czasu samorozwoju i samorealizacji, świadomość „taktyki” i „strategii” w aspekcie rozwoju artystycznego;
- Sposoby na eliminację „złodziei czasu”;
- Plan jak do czegoś dojść krok po kroku;
- Te, które zmuszały do przemyśleń, pozwalały nabrać dystansu do siebie.

Jakie wartości według Pani/Pana wynikają z faktu prowadzenia zajęć w duecie. Co zyskałaś/eś dzięki formule prowadzenia zajęć jednocześnie przez 2 osoby?

- Różne podejście pomogło się bardziej odnaleźć – jedno było bardziej teoretyczne, drugie praktyczne
- Różne perspektywy;
- Obszerniejsze omawianie wybranych zagadnień;
- Nie ma atmosfery wykładu, panie świetnie się uzupełniają przemyśleniami i spostrzeżeniami, przez prowadzenie w duecie łatwiej mi się zrelaksować i otworzyć
- Gdy 2 osoby przeplatają swoje wypowiedzi jest to ciekawsze i lepiej przykuwa uwagę;
- 2 osoby prowadzące mogły chociażby zaprezentować nam model ćwiczeń, które my uczestnicy szkolenia mieliśmy za zadanie zrealizować przed innymi uczestnikami;
- Tematy poruszane na zajęciach były dopełniane przez prowadzące dzięki czemu treść była kompletna i nie pozostawiała miejsca na wątpliwości;
- Dopełnianie się prowadzących, dialog;

- Bardzo pozytywnie mnie to zaskoczyło, zachęciło do udziału w kolejnych warsztatach.

Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?

89% zdecydowanie tak 11% raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy dzięki szkoleniu zwiększyły się Pani/Pana umiejętności?

78% zdecydowanie tak 22% raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy nabyte umiejętności są dla Pani/Pana przydatne?

67% zdecydowanie tak 33% raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy polecił(a)by Pani/Pan to szkolenie innym osobom?

89% zdecydowanie tak 11% raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

4. Ocena ogólna

Czy jest Pani/Pan zadowolona/y z udziału w szkoleniu?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

5. Propozycje tematów szkoleń

Proszę napisać, jakimi szkoleniami, na jaki temat był(a)by Pani/Pan zainteresowana/y w przyszłości?

- Jak zdobyć odwagę, radzić sobie z lękiem przed porażką;
- Stres, kryzys, życie zawodowe po studiach;
- Jak walczyć ze swoim lenistwem;
- Szkoleniami z zakresu organizacji i zarządzania innymi zasobami;
- Retoryka/umiejętność wypowiedzi;
- Metody radzenia sobie z treścią, lękiem;
- Sposoby na większą pewność siebie;
- Radzenie sobie ze stresem, wyrażanie samego siebie, artysta w biznesie;
- Na temat tremy.

Metryczka

Płeć: 56% kobiet 44% mężczyzn

Tryb studiów: 67% studia I stopnia 33% studia II stopnia ☐ studia III stopnia

ANKIETA EWALUACYJNA

Kim jestem? Kim bywam? Odkryj swoje artystyczne JA.

Prowadzący: **dr Amelia Golema i mgr Małgorzata Kramarz**

Termin: **4 listopada 2022 r. godz. 9.00-14.00**

Miejsce: Sala Konferencyjna Wrocławskiego Centrum Akademickiego, Rynek 13, I piętro
godz. 9.00-14.00

1. Organizacja szkolenia

Czy miejsce szkolenia było dobrze przygotowane?

80% zdecydowanie tak **20%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy na szkolenie przeznaczono odpowiednią ilość czasu?

66,7% zdecydowanie tak **26,7%** raczej tak **6,6%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

2. Szkolenie

Czy treść szkolenia odpowiadała jego tytułowi i tematowi?

93,3% zdecydowanie tak **6,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy prowadzący szkolenie posiadali odpowiednią wiedzę i przygotowanie merytoryczne?

93,3% zdecydowanie tak **6,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy treść szkolenia była przekazywana w zrozumiały i przystępny sposób?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podobało się Pani/Panu nastawienie prowadzących do uczestników zajęć?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy prowadzący szkolenie odpowiadali na pytania i udzielali dodatkowych wyjaśnień?*

93,3% zdecydowanie tak **6,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podczas szkolenia panowała atmosfera sprzyjająca komunikacji i współpracy?

93,3% zdecydowanie tak **6,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

3. Przydatność szkoleń

Które zadania/ćwiczenia okazały się dla Pani/Pana szczególnie wartościowe? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

ćwiczenie odnośnie drogi artystycznej, ponieważ udało mi się ułożyć w głowie kilka wątków i wpaść na piękne myśli związane z moim dzieciństwem i początkami

Scenka pań prowadzących dotycząca postawy (również masek) wykładowczyń - uczucia w nas- studentach tym razem były stworzone sztucznie co dało nam możliwość przyjrzenia się sobie, jak

się czujemy traktowani w ten sposób
spacer z wizualizacją - uświadomiłam sobie wiele ważnych spraw
trzy pokoje; pomogło mi to uporządkować swoje plany
Maski - praca z nimi, SAMOŚWIADOMOŚĆ, pokoje W. Disneya - inspiracja na organizację pracy
kiedy wypisywaliśmy etapy twórczości - rozjaśniło mi to i uświadomiło wiele
te, w których przelewałam myśli na papier
bardzo ceniłam teoretyczne bloki, gdzie czułam, że poszerzam swoją wiedzę, lepiej siebie rozumiem
Dzisiaj szczególnie wartościowe okazały się maski - zachęciły mnie do odkrywania swojej prawdziwej tożsamości w różnych sytuacjach
drugie zadanie "Maski", zacznę inaczej postrzegać swoje zachowanie i postaram się zdjąć maski
WSZYSTKIE! Bardzo dziękuję z każdego wyniosłam ogrom wiedzy i narzędzi do pracy nad sobą i do dalszego eksplorowania
ćwiczenia dotyczące masek pomogły mi zrozumieć pewne rzeczy, np. zachowanie moje i innych ludzi
ćwiczenie z wyobrażeniem trzech pokoi
bliżej celu świadomości
wizualizacja, ponieważ pozwoliła mi lepiej zrozumieć czego chcę i zachęciła do działania

Które treści były istotne dla Pani/Pana rozwoju artystycznego? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

wszystkie, bo moja świadomość i rozwój artystyczny to jedno. Moja świadomość i wiedza się poszerzyły i to na pewno znajdzie odbicie w mojej pracy
3 pokoje Walta Disneya - cele, marzenia, sposób realizacji
wszystkie! każde pod innym względem
uświadomienie sobie ile mam w sobie dziecka, rodzica, dorosłego
maski, ponieważ sztuka nie lubi kłamstw!
Bardzo zwiększa świadomość siebie, poczucie siebie, wspiera - droga artystyczna - etapy maski
uświadomienie mi pozornie prostych i znanych mi rzeczy mających związek ze stresem, treścią i dane mi narzędzi do radzenia sobie z nimi
Maski, bo one mocno ograniczają mój rozwój, a teraz mam narzędzia, żeby z nimi pracować
tak, ponieważ Panie Prowadzące uświadomiły mi, że ponad wykonywanym rzemiosłem znajduje się artysta, a jeszcze wyżej jest człowiek i to od tego należy zacząć pielęgnowanie wnętrza
wszystkie
każde, gdyż jesteśmy nierozłączni jako dusze i artyści
podział na wytrwałość, otwartość, niezależność
wszystkie
Maska ja, moje ja blokady
treści związane z drogą pozwoliły mi przypomnieć sobie dlaczego to robię

Jakie wartości według Pani/Pana wynikają z faktu prowadzenia zajęć w duecie. Co zyskałaś/eś dzięki formule prowadzenia zajęć jednocześnie przez 2 osoby?

większe poczucie równości, bo nie ma tej jednej głównej osoby prowadzącej. No i wiedza szersza, uzupełniana na bieżąco
Ciekawe uwagi i historie 2 osób
dopełnienie treści
różne podejścia do tego samego problemu
uzupełniające się
różne punkty widzenia na ten sam problem, różne odniesienie. Poczucie większego bezpieczeństwa i wsparcie
uzyskałam dwie opinie na dany temat, mimo że czasem odmienne jednak bardzo spójne
większa wiedza, bo obie Panie uzupełniały się nawzajem
uzupełnianie się nawzajem, możliwość prowadzenia scenek
podbudowanie, skłonność do refleksji
na pewno każda z nich włożyła w to swoje doświadczenia i podejście
było ciekawiej
zyskałam pewność, że dobrze rozumiem informacje przekazywane przez Panie prowadzące
Zdecydowanie na plus! z sercem do serc
Panie prowadzące uzupełniały się nawzajem pod względem wiedzy i nie tylko

Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?

93,3% zdecydowanie tak **6,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy dzięki szkoleniu zwiększyły się Pani/Pana umiejętności?

66,7% zdecydowanie tak **33,3%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy nabyte umiejętności są dla Pani/Pana przydatne?

73,3% zdecydowanie tak **26,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy polecił(a)by Pani/Pan to szkolenie innym osobom?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

4. Ocena ogólna

Czy jest Pani/Pan zadowolona/y z udziału w szkoleniu?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

5. Propozycje tematów szkoleń

Proszę napisać, jakimi szkoleniami, na jaki temat był(a)by Pani/Pan zainteresowana/y w przyszłości?

autentyczność i ekspresja nieskrępowana

Więcej wizualizacji, wchodzenia w swoje życie w wyobraźni. (można nawet przeprowadzić warsztaty wieczorem, przy świecach - to byłoby EXTRA :)
stres, podejmowanie decyzji, artysta w dzisiejszych czasach (trudności współczesnego świata)
WENA!!! w procesie twórczym
lęki i brak weny
siła woli - dyscyplina i wytrwałość, jak dbać o swoje granice, jak wracać do swojego wewnętrznego jak ujarzmić krytyka
nastawienie przed występami publicznymi, jak się przygotować co myśleć
walka z prokrastynacją, metody radzenia sobie ze stresem
więcej szkoleń z zakresu psychologii, społeczeństwa, kwestii prawnych artystów, WSZYSTKO w wykonaniu duetu Golema-Kramarz
radzenie sobie z krytyką innych
myślę, że temat masek fajnie byłoby zrobić je dla profesorów jako obowiązkowy
kryzys egzystencjalny
warsztaty z kreatywności i "wyobraźni artystycznej" (szeroko pojętej)
konfrontacja z rzeczywistością artysty, Zachowanie dystansu: sposoby odreagowania
relacji międzyludzkich

Metryczka

Płeć: **73,3%** kobiet **26,7%** mężczyzn

Poziom studiów: **26,7%** studia jednolite magisterskie **66,7** studia I stopnia ○ studia II stopnia
6,6% studia III stopnia

Promocja warsztatów

Prosimy o napisanie kilku słów polecających warsztat w ramach ICRA dla Pana/Pani koleżanek/kolegów z uczelni

Te warsztaty pomagają mi zbudować siebie jako dojrzałą, świadomą jednostkę. Uczą jak najlepiej rozumieć i wyrażać siebie, by unikać frustracji i lęków
To nie są kolejne nudne warsztaty, daj sobie szansę, by się rozwinąć i zainspirować
Bardzo polecam te warsztaty, bo można odkryć samego siebie
Świetne miejsce do uporządkowania myśli, zdecydowanie polecam :)
WPADNIJ. UWIERZ, WARTO!



ICRA

Innowacyjne Centrum
Rozwoju Artysty

ANKIETA EWALUACYJNA

Pokonaj potwory lęku i przejmij ster swojego rozwoju

Prowadzący: **dr Amelia Golema i mgr Małgorzata Kramarz**

Termin: **18 listopada 2022 r. godz. 9.00-14.00**

Miejsce: Sala Konferencyjna Wrocławskiego Centrum Akademickiego

1. Organizacja szkolenia

Czy miejsce szkolenia było dobrze przygotowane?

86,7% zdecydowanie tak **13,3%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy na szkolenie przeznaczono odpowiednią ilość czasu?

80% zdecydowanie tak **20%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

2. Szkolenie

Czy treść szkolenia odpowiadała jego tytułowi i tematowi?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy prowadzący szkolenie posiadali odpowiednią wiedzę i przygotowanie merytoryczne?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy treść szkolenia była przekazywana w zrozumiały i przystępny sposób?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podobało się Pani/Panu nastawienie prowadzących do uczestników zajęć?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy prowadzący szkolenie odpowiadali na pytania i udzielali dodatkowych wyjaśnień?*

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podczas szkolenia panowała atmosfera sprzyjająca komunikacji i współpracy?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

3. Przydatność szkoleń

Które zadania/ćwiczenia okazały się dla Pani/Pana szczególnie wartościowe? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

Praca w grupie, mówienie przez inną osobę zdań, które mówią wewnętrzne potwory i dyskusja z potworem

W zasadzie wszystkie miały dla mnie ogromne znaczenie ponieważ każde nich służyło dalszej pracy - świetnie zaplanowane warsztaty. Z pewnością pierwsze zadanie było super - z zaznaczeniem emocji dało ono wprowadzenie pracy nad sobą

Każde z nich dało mi coś co mi się przyda w dalszym rozwoju. Wszystkie ćwiczenia były wartościowe:)

Definiowanie kwestii dialogu wewnętrznego (krytyki), elementy psychodramy, nazywanie emocji, wydobywanie z siebie określeń stanu
Ćwiczenia z "zielonym dywanem" - motywacyjne karteczki - na pewno skorzystam z nich w przyszłości
Rozmowy o emocjach z innymi uczestnikami
Uświadomienie sobie, że najczęściej jesteśmy swoimi największymi wrogami, a powinniśmy być przyjaciółmi, zadanie z potworami
Rozpoznanie swoich emocji pozwoliło na identyfikację ze sobą samym i bycie tu i teraz
Ćwiczenie, w którym sprzeciwiałam się swoim "potworom", ponieważ wcześniej nie wypowiadałam na głos kontr do negatywnych myśli, dzięki temu wiem, że jestem w stanie obronić siebie przed sobą
Najbardziej podobały mi się zadania grupowe, integrujące różne środowiska artystyczne.
Rozmowy w grupach - integracja, zrozumienie, że nie jesteśmy w tym sami
Rozmowa z krytykiem wewnętrznym. Dużo mi to dało na polu emocjonalnym
Odgrywanie scenek, nazywanie uczuć
Karteczki z cytatami - MOC INSPIRACJI dały dużo motywacji
Ćwiczenie, w którym w grupach walczyliśmy, prowadziliśmy dyskusję z naszymi potworami, negatywnymi myślami. Pozwalało to obronić się, znaleźć odpowiednie słowa, które w przyszłości mogą być gotowymi nawykami obrony. Sprowadzało to do refleksji odnośnie myśli, jakie padały gdy trzeba było wcielić się w negatywną postać innej osoby.

Które treści były istotne dla Pani/Pana rozwoju artystycznego? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

Zrozumienie problemu, dlaczego boimy się tworzyć. Analiza i rozwarstwienie problemu
Treści związane z walką z lękiem, "uciszaniem potworów". Jest to coś, co z pewnością pozwoli mi świadomie kontrolować to co się dzieje w mojej głowie
Na pewno uświadomienie sobie, że nie jestem z tym sama i że pewne rzeczy mogę po prostu wypracować
W zasadzie wszystkie poruszone kwestie. Odnoszą się do lepszego zrozumienia siebie, własnych emocji, blokad i dają realną nadzieję, szansę i narzędzia do pracy z nimi
Porównanie człowieka w jaskini do człowieka na zewnątrz, chcę być tym, który eksploruje
Wszystkie
Uświadomiłam sobie, że lęk jest rzeczą naturalną, trzeba z nim walczyć, bo inaczej ściągnie nas w dół
Treści z dziedziny psychologii odnośnie wyjaśnień i rozumienia lęku, stresu, itp.
Każda część warsztatów nauczyła mnie czegoś nowego albo w czymś mnie utwierdziła. Każda treść była bardzo wartościowa
Rozróżnienie strachu i lęku, uświadomienie mi rzeczy tak naprawdę oczywistych.
Wszystkie - każde ćwiczenie dawało dużo do myślenia
Artystyczny rozwój zaczyna się od rozwoju osobistego, więc całe te warsztaty miały duże znaczenie dla mnie jako artystki
Całość. Wszystko jest potrzebne do prawidłowego rozwoju duszy artystycznej
Walka z potworami lęku - jestem świadoma rozwiązań i sposobów
Zrozumienie, że każdy artysta, nie ważne czy zajmuje się grafiką, teatrem czy muzyką może mieć te same blokery i jest to wspierające

Jakie wartości według Pani/Pana wynikają z faktu prowadzenia zajęć w duecie. Co zyskałaś/eś dzięki formule prowadzenia zajęć jednocześnie przez 2 osoby?

W czasie, kiedy jedna prowadząca łapała myśli, to druga uzupełniała wypowiedź, przez co przekaz był dokładny i skoncentrowany
Jest to genialny pomysł, pozwala się bardziej skupić - jakby nie zanurzyć w monotonii mówienia, monotonii jednego głosu, takiego odłączenia się, wprowadzało to super urozmaicenie i pozwalało na zaprezentowanie scenki.

Panie prowadzące wspaniale się uzupełniają w swoich wypowiedziach. Czuć przyjazną atmosferę i faktyczną chęć zrozumienia i pomocy, której często brakuje
Obie uzupełniają swoje wypowiedzi. Myślę, że wpływa to korzystnie na płynny przebieg prowadzenia warsztatów.
2 punkty widzenia danej sytuacji
Szersza wiedza
Dwie perspektywy, chociaż podobne. Panie mają osobne, równie pomocne spostrzeżenia. Dwie osoby są w stanie więcej zapamiętać by przekazać; również scenki uświadamiają więcej niż wykład 1 osoby
Obydwie osoby się uzupełniały wzajemnie. Myślę, że daje to szerszą perspektywę spojrzenia na temat, też wspomaga pewną dynamikę prowadzenia warsztatów
Każda z osób przekazała informacje w swój sposób, dzięki czemu energia zajęć była żywa, przyjazna i ciekawa.
Poznałam te same podejścia w różny sposób, w różnym świetle. Była dzięki temu cieplejsza atmosfera.
Możliwość odgrywania scenek
Każda Pani ma inną energię. Bardzo się uzupełniają. Każda z pań celnie trafiała w różne punkty.
Uzupełnianie się oraz 2 punkty widzenia
2 perspektywy i wzajemne uzupełnianie się
Można poznać wiedzę i perspektywę z dwóch stron. Daje szerszy ogląd sytuacji i różnorodność.

Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?

93,3% zdecydowanie tak **6,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie
☐ zdecydowanie nie

Czy dzięki szkoleniu zwiększyły się Pani/Pana umiejętności?

86,7% zdecydowanie tak **13,3%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie
☐ zdecydowanie nie

Czy nabyte umiejętności są dla Pani/Pana przydatne?

86,7% zdecydowanie tak **13,3%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie
☐ zdecydowanie nie

Czy polecił(a)by Pani/Pan to szkolenie innym osobom?

93,3% zdecydowanie tak **6,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie
☐ zdecydowanie nie

4. Ocena ogólna

Czy jest Pani/Pan zadowolona/y z udziału w szkoleniu?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie
☐ zdecydowanie nie

5. Propozycje tematów szkoleń

Proszę napisać, jakimi szkoleniami, na jaki temat był(a)by Pani/Pan zainteresowana/y w przyszłości?

Zarządzanie, czasem, pewność siebie - budowa, artysta jako rozmówca z odbiorcą, jak radzić sobie z krytyką, co nas motywuje do tworzenia, odnajdywanie wewnętrznego spokoju
Wszystkimi tematami związanymi z poznawaniem samego siebie, samorozwojem
Na pewno tematy związane z pewnością co do swojej twórczości i takie zdrowe podejście do funkcjonowania w świecie sztuki
Perfekcjonizm - co to jest i jak się tego pozbyć, syndrom oszusta - jak wyżej
Poszukiwanie prawdziwego ja
Z wyrażania swojej indywidualności i zdobywania narzędzi do poznania siebie

Nowa rzeczywistość w sztuce, nowoczesne techniki dotarcia do ludzi, psychologiczne podejście artysty do ludzi
Zarządzenie czasem (było, ale nie mogłam być akurat), Porozumienie bez przemocy - sama od dawna stosuję, a myślę, że każdemu taka wiedza by się przydała. Patrząc szczególnie jak często przemocowa jest polska edukacja artystyczna i nie tylko
Coś co pomogłoby z relacjami międzyludzkimi. Budowanie pewności siebie i swojej twórczości czy czynów.
Myślę, że każdy problem dotyczący społeczności artystycznej przepracowany i omówiony w takiej formie byłby dobrym tematem
Stres, pewność siebie
Na temat emocji
Kryzys w sztuce, lęk cz. II
Przyszłość zawodowa na rynku po studiach
Walka z blokadami w procesie twórczym. Jak walczyć z zastojem kreatywnym.

6. Prosimy o napisanie kilku słów polecających warsztat w ramach ICRA dla Pana/Pani koleżanek/kolegów z uczelni, które będzie można wykorzystać przy promocji projektu ICRA

Bardzo polecam ten warsztat, prawdopodobnie zmienił moje życie, teraz czuję się pewniej jako artysta
Są to genialne warsztaty, które zmieniły moje podejście do lęku. Przeprowadzone na najwyższym poziomie, temat zrealizowany w bardzo przyjaznym otoczeniu. Te warsztaty wniosły bardzo wiele w moje życie i wiedza, z którą z nich wychodzę z pewnością pomoże mi w karierze zawodowej
Jest to wspaniała inicjatywa, która jest potrzebna nam - początkującym i wciąż poszukującym swojej drogi artystom. Takie zajęcia powinny być obowiązkowe na uczelniach artystycznych na wszystkich kierunkach.
Szkolenie przerosło moje oczekiwania. Jeśli tylko czujesz, że masz jakąś blokadę lub intuicja od dawna Ci mówi, że coś jest nie tak - koniecznie tu zajrzyj. Nie bagatelizuj tego.
Czuję się zmotywowana do działania, nie sądziłam, że te 4 h tak bardzo zmienią moje podejście
To piękna, bezpieczna przestrzeń do poznania siebie, prowadzona przez niezwykle, kompetentne, mądre i czułe kobiety
Bardzo dużo wartości wewnętrznej. Przerosło oczekiwania
Warsztaty tworzone przez dr Golemę i mgr Kramarz są świetną okazją do poznania siebie oraz do pracy nad swoim rozwojem artystycznym jak i w życiu prywatnym
Podczas warsztatów zmierzyłam się z czymś, co wcześniej mnie niewidocznie zjadało od środka. Tutaj nauczyłam się to nazwać i pokonać.
Warto! Póki nie spróbują sami nie dowiedzą się o ile przemyśleń można się wzbogacić
Bardzo polecam warsztaty każdemu, kto chce postawić na swój rozwój.
Bardzo polecam!
PRZYJDŹ, ZOBACZ, POROZMAWIAJ
IDŹCIE, nie zastanawiajcie się!
Warsztaty były prowadzone w przyjemnej atmosferze pozwalały na odkrycie jak walczyć z lękiem. Dowiedziałem się jaka jest różnica pomiędzy strachem a lękiem oraz nad czym muszę pracować. Bardzo polecam warsztaty, otworzyły mi oczy i mam nadzieję, że będzie takich warsztatów więcej

Metryczka

Płeć: * **86,7%** kobieta **13,3%** mężczyzna

Poziom studiów: **26,7%** studia jednolite magisterskie **40%** studia I stopnia **26,7%** studia II stopnia
6,6% studia III stopnia

Uczelnia **46,6 %** AMKL **46,6 %** ASP **6,8 %** AST

ANKIETA EWALUACYJNA

Artystyczna dusza na OIOM-ie: jak wydobyć ją z kryzysu?

Prowadzący: **dr Amelia Golema i mgr Małgorzata Kramarz**

Termin: **25 listopada 2022 r. godz. 9.00-14.00**

Miejsce: Sala Konferencyjna Wrocławskiego Centrum Akademickiego

1. Organizacja szkolenia

Czy miejsce szkolenia było dobrze przygotowane?

85,7% zdecydowanie tak **14,3%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy na szkolenie przeznaczono odpowiednią ilość czasu?

85,7% zdecydowanie tak **14,3%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

2. Szkolenie

Czy treść szkolenia odpowiadała jego tytułowi i tematowi?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy prowadzący szkolenie posiadali odpowiednią wiedzę i przygotowanie merytoryczne?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy treść szkolenia była przekazywana w zrozumiały i przystępny sposób?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podobało się Pani/Panu nastawienie prowadzących do uczestników zajęć?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy prowadzący szkolenie odpowiadali na pytania i udzielali dodatkowych wyjaśnień?*

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podczas szkolenia panowała atmosfera sprzyjająca komunikacji i współpracy?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

3. Przydatność szkoleń

Które zadania/ćwiczenia okazały się dla Pani/Pana szczególnie wartościowe? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

Zadanie z krzesłami. Ciekawa forma sprawdzenia co dzieje się z moją ARTYSTYCZNĄ DUSZĄ

ćwiczenie z krzesłami - zobrazowanie zmiany perspektywy - uświadomienie, że punkt widzenia zależy od punktu siedzenia; wypisanie sposobów na kryzys; ćwiczenia ruchowe - uzmysłowienie, że ciało i dusza to naczynia połączone

Najbardziej wartościowe okazało się zadanie z krzesłami, ponieważ pomogło mi zobrazować problemy i swoje mechanizmy działania

Wszystko!!! Każde z podjętych zagadnień było niesamowicie rzetelnie i empatycznie podjęte i przeprowadzone w rozmowie i ćwiczeniach, które otwierały, układały i pomagały zrozumieć problematykę. Patrzenie z wielu perspektyw na dylematy własne, ale też otwieranie się z nimi na inne osoby i tym samym konfrontowanie się z innymi w zdrowy i przyjacielski sposób.

ćwiczenia z krzesłami okazały się dla mnie szczególnie wartościowe. Zmieniło perspektywę patrzenia na moją artystyczną duszę, czuję się uwolniona dzięki tym warsztatom

zadanie z krzesłami, pomogło mi fizycznie spojrzeć na moje kryzysy i zobaczyć, że są to rzeczy, na które mam wpływ i możliwość zmienienia ich
Najwięcej przemyśleń daje mi zadanie z krzesłami, ponieważ mogłam spojrzeć inaczej na problemy i zauważyć, że dusza artystyczna potrzebuje uwagi.
ćwiczenie dotyczące wypisania lekarstw i suplementów na radzenie sobie z kryzysem, karmienie swojej duszy artystycznej oraz ćwiczenie z wykorzystaniem krzeseł, jako metafory kryzysu i odnajdywania sposobów na wyciąganie swojej duszy z kryzysu
ćwiczenia dotyczące wglądu w swoje emocje: szukanie lekarstwa na kryzys i "zabudowywanie" tej artystycznej duszy problemami, by je potem rozbrajać
ćwiczenie z krzesłami w niezwykle sposób zobrazowało mi własne lęki oraz problemy, z którymi się zmagam. Całe zajęcia pomogły mi poukładać własne myśli. Dowiedziałam się również jak funkcjonuje moje ciało w momentach stresu i dzięki temu mogę lepiej nad tym zapanować
zadanie z krzesłami pozwoliło spojrzeć z boku na nasze problemy, które nas "Przygniatają". Pomogło mi to w dojściu do pewnych rozwiązań oraz do zmiany postawy/nastawienia
"tabletki, antybiotyki" możliwość zrozumienia i znalezienia najlepszych sposobów radzenia sobie z kryzysami, perspektywa innych osób
łańcuszek wypowiedzi: poczucie zrozumienia i bezpieczeństwa w grupie samych artystów o podobnych problemach; krzesła: udana metafora zapadająca w pamięć
krzesła - co mogę zrobić by dostać się do swojej duszy

Które treści były istotne dla Pani/Pana rozwoju artystycznego? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

Treści na temat tego, kiedy czuje, że OIOM jest blisko, a także jaka jest profilaktyka dla duszy w kryzysie
Wszystkie. Części z tych treści byłam świadoma, ale wyartykułowanie polepsza zrozumienie. A część, co do której podejrzewałam, że istnieje została nazwana
Treści dotyczące dbania o artystyczną duszę - porady, które wzajemnie sobie poddawaliśmy. Porównanie naszej relacji z duszą artystyczną do stołka na trzech nogach.
Artystyczne JA i problemy. Podejście do samego zagadnienia i łączenia go w inny, rzeczywisty, ale inny sposób patrzenia na niego. Ćwiczenia wizualnie wpływające na praktyczne podejście, pragmatyczne zabranie się za problem. Co to znaczy problem? Czy to właściwie jest problem? "Problemem nie jest problem tylko twoje podejście do problemu"
Treści związane z dokarmianiem artystycznej duszy. Wiem, że mogę na wiele sposobów dbać i dokarmiać wewnętrznego artystę
Spojrzenie na swój artystyczny pierwiastek jak na coś, o co trzeba dbać i pamiętać - tworzyć z nim relację
Cenne było na pewno, że każdy mógł się wypowiedzieć indywidualnie co nas "zmuszało" do wzbudzenia swoich emocji oraz dialog odegrany, z którym mogłam się utożsamić i wyciągnąć wnioski
świadomość, że dusza artystyczna we mnie jest i będzie niezależnie od wybranej ścieżki życiowej, że kiedy kryzys przechodzi to możemy sobie z nim radzić z poziomu ciała
Te związane z nawykami ruchowymi i fizycznością (postawą ciała) i słuchanie opowieści innych uczestników
wszystkie! Jednak najistotniejsze dla mnie jest to, że dowiedziałam się, że to ja wszystkim zarządzam i to co mam w głowie jest najistotniejsze
Z każdego bloku można było wyciągnąć coś dla siebie
całe warsztaty miały wpływ; wiem jak najlepiej radzę sobie z kryzysem i mogę wykorzystać to, aby szybciej i efektywniej sobie z nim radzić
wypowiedzi uczestników, wyjaśnienia prowadzących
jak radzić sobie z kryzysem i co poza tym kryzysem się znajduje

Jakie wartości według Pani/Pana wynikają z faktu prowadzenia zajęć w duecie. Co zyskałaś/eś dzięki formule prowadzenia zajęć jednocześnie przez 2 osoby?

Panie się doskonale dopełniały. Widać, że się lubią, co sprawiło, że im zaufałam
Przekazywana wiedza jest na bieżąco uzupełniana - co 2 głowy to nie 1
Doskonale uzupełnianie się treści, możliwość odgrywania scenki.
Świadomość. Uwaga. Otwartość

Każdy z nas to wyjątkowa jednostka. Myślę, że panie świetnie się dopełniają. Mają wspólnie więcej pomysłów i mogą efektywnie prowadzić zajęcia przez więcej czasu.
Siłą było dla mnie to jak pięknie obie prowadzące się znały i dopełniały w swojej wiedzy, jaka towarzyszyła temu relacja
Uważam, że prowadzenie przez 2 osoby jest super. Możemy dostać wiedzę przez doświadczonych osoby. Przedstawienie dialogu było bardzo ważne i dające przemyślenia. Dobrze czułam wsparcie i spokój
możliwość dodawania dodatkowych informacji przez drugą osobę, sprawne przechodzenie z jednego tematu do drugiego, możliwość odegrania scenki, która jest świetnym i nośnym sposobem zawarcia określonej sytuacji
Dwie współpracujące ze sobą osoby, przełamują ewentualną monotonię i uzupełniając się jednocześnie rozjaśniają i dościsłają tematy i wypowiedzi.
Płynność zajęć, lepsze zrozumienie, fantastyczna atmosfera
dzięki takiej formule możemy dowiedzieć się więcej ponieważ "co dwie głowy to nie jedna" Panie prowadzące świetnie się nawzajem uzupełniają jeśli chodzi o wiedzę oraz ogólne prowadzenie
perspektywa dwóch osób, dzięki której łatwiej uświadomić sobie, że każdy ma kryzysy różne
dynamika zajęć była świetna przez duet prowadzących i nie było monotonię
jedna osoba przedstawia wątek, a druga go uzupełnia co daje poczucie mocnego ujęcia problemu i dokładną jego analizę

Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?

92,9% zdecydowanie tak **7,1%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy dzięki szkoleniu zwiększyły się Pani/Pana umiejętności?

85,7% zdecydowanie tak **14,3%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy nabyte umiejętności są dla Pani/Pana przydatne?

92,9% zdecydowanie tak **7,1%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy polecił(a)by Pani/Pan to szkolenie innym osobom?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

4. Ocena ogólna

Czy jest Pani/Pan zadowolona/y z udziału w szkoleniu?

100% zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

5. Propozycje tematów szkoleń

Proszę napisać, jakimi szkoleniami, na jaki temat był(a)by Pani/Pan zainteresowana/y w przyszłości?

Jak pobudzać kreatywność
Szkolenia z zakresu psychologii, kariery artystycznej, metod nauki i pracy
Sztuka a odnalezienie się w życiu artystycznym (Radzenie sobie w środowisku po szkole)
warsztaty ogólnoartystyczne. Może wymienianie się wiedzą między uczelniami artystycznymi - np. warsztaty malarskie
Szkolenie o tym jak, jako artysta odnajdywać się w świecie, jak się w nim nie gubić. Jak szukać odwagi w pokazywaniu siebie i swojej twórczości
stres podczas występu, pomysł na organizację muzycznego czasu
otwarcie dialogu dla artystów różnych dziedzin. Temat kobiecości w podejmowanych działaniach twórczych
Myślę, że świetnie byłoby zaprosić (nie raz!) jakiś "utytyłowanych" znanych artystów, by móc posłuchać co oni mają do powiedzenia w kwestii kryzysów, potyczek artystycznych... i żeby oni też usłyszeli z czym boryka się młodzież
rozwój osobisty, praca z treścią, przepracowywanie porażek
Tematyka związana z rozwojem artystycznym, jego problemami itd.

Jak łączyć kompetencje artystyczne/jak wdrażać swoje kompetencje artystyczne z biznesem
samozatrudnienie i organizacja czasu; jak nie stracić motywacji; pobudzanie kreatywności
granice - gdzie są, jak je stawiać? empatia - jak sobie z nią radzić?; dyscyplina - jak stworzyć z nią zdrową relację

6. Prosimy o napisanie kilku słów polecających warsztat w ramach ICRA dla Pana/Pani koleżanek/kolegów z uczelni, które będzie można wykorzystać przy promocji projektu ICRA

Jeśli potrzebujesz poczuć, że Ty jako twórca/ artysta nie jesteś sam z problemami, wątpliwościami, smutkami, to przyjdź na warsztaty
Jeśli masz problem może uda Ci się go nazwać. Uzyskasz praktyczne wskazówki, jak go przezwyciężyć. Spotkasz ludzi, którzy cię zrozumieją
Te warsztaty to najlepsze, co mnie spotkało w czasie całych studiów pod względem wiedzy o sobie, dbałości o siebie i znajomości swoich potrzeb. DO tego sympatyczne panie prowadzące. Nic mnie tak nie motywuje jak warsztaty zrzeszające artystów z podobną wrażliwością
Nie zwlekajcie! Łapcie!!! Otwórz się na nowe
Czuję, że tu mogę poczuć się uwolniona. Wiem, kim jestem po warsztatach w ICRA
Super warsztaty, cieszę się bardzo z wzięcia w nich udziału. Super bezpieczna przestrzeń do wymiany doświadczeń artystycznych i bycia w nich zrozumianą
Polecam każdemu aby uzyskać wiedzę na temat radzenia sobie z kryzysem twórczym
Zdecydowanie polecam warsztaty wszystkim, którymi targają jakieś rozterki, zwątpienie w to, co się robi i po co to jest
Wspaniała atmosfera, mnóstwo przydatnej wiedzy, poczucie bezpieczeństwa, zrozumienia
Polecam te warsztaty dla każdego, kto ma pewien kryzys artystyczny i potrzebuje w tej dziedzinie rozwoju oraz otuchy
Polecam te warsztaty dlatego, że pozwoliły mi na rozwój mojego wewnętrznego artysty
Przyjemna atmosfera, serdecznie i profesjonalne prowadzące. Czas na warsztacie był dobrze spędzony, wiele z niego wyniosłam i nauczyłam się nowych rzeczy
bezpieczne miejsce, w którym możesz znaleźć się będąc na różnych etapach w życiu i nie będąc ocenianym

Metryczka

Płeć: **85,7%** kobieta **14,3%** mężczyzna

Poziom studiów: **28,6%** studia jednolite magisterskie **57,1%** studia I stopnia **7,1%** studia II stopnia
7,2% studia III stopnia

Uczelnia **42,9%** AMKL **35,7%** ASP **21,4%** AST

ANKIETA EWALUACYJNA

Szkolenie: **Coaching – praca z talentami i kompetencjami w zawodzie artysty**

Prowadzący: Sylwia Gąsiorowska

Termin: warsztat grupowy 1-2 grudnia 2022 r.

Miejsce: Wrocławskie Centrum Akademickie, Rynek 13

1. Organizacja szkolenia

Czy sala, w której odbywało się szkolenie była odpowiednio dobrana do specyfiki szkolenia?

33,3% zdecydowanie tak **66,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy sala była dobrze przygotowana i wyposażona do szkolenia?

83,3% zdecydowanie tak **16,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy na szkolenie przeznaczono odpowiednią ilość czasu?

50% zdecydowanie tak **50%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

2. Szkolenie

Czy treść szkolenia odpowiadała jego tytułowi i tematowi?

83,3% zdecydowanie tak **16,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy osoba prowadząca szkolenie posiadali odpowiednią wiedzę i przygotowanie merytoryczne?

83,3% zdecydowanie tak **16,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy treść szkolenia była przekazywana w zrozumiały i przystępny sposób?

75% zdecydowanie tak **25%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podobało się Pani/Panu nastawienie osoby prowadzącej do uczestników zajęć?

91,7% zdecydowanie tak ☐ raczej tak **8,3%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy osoba prowadząca szkolenie odpowiadała na pytania i udzielała dodatkowych wyjaśnień?*

83,3% zdecydowanie tak **16,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podczas szkolenia panowała atmosfera sprzyjająca komunikacji i współpracy?

83,3% zdecydowanie tak **16,7%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

3. Przydatność szkoleń

Które zadania/ćwiczenia okazały się dla Pani/Pana szczególnie wartościowe? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

poleceni książkowe, techniki radzenia sobie ze stresem, kompetencje, talenty

praca zespołowa nad performancem - totalna fuzja osobowości i kompetencji; ćwiczenie i praca nad swoimi talentami - uświadomienie sobie o dominacji niektórych na ten czas; ćwiczenie polegające na wypisaniu tego, co się lubi robić i tego co się nie umie robić - uświadomienie sobie blokad
ćwiczenie w grupach; ćwiczenie ze strumieniem świadomości nt. zdolności
zrozumienie nieoczywistych talentów, poszerzenie listy
praca w grupach i stworzenie razem fajnego performancu, ponieważ uczyłam się ufać, dopasowywać, rozmawiać i poszerzać swoje horyzonty. Bardzo inspirujące, transformujące było to.
Zadanie w grupach. Integracja, wspólna droga, przeszkody i efekt
wspólny projekt/spektakl, miła przygoda wspólnej pracy twórczej
Ćwiczenie z budowania zdań na temat swoich kompetencji, talentów i czynności, które możemy wykonywać. Generalnie ćwiczenia, aby lepiej mówić i myśleć o sobie.
praca i performance okazały się dla mnie czymś odkrywczym, niecodziennym. Nie sądziła, że po tak krótkim czasie mogą powstać tak wspaniałe rzeczy; przedstawione tematy podczas prezentacji, mimo tego, że były oczywiste (ponieważ miałam częściową wiedzę na ten temat) wcale nie były tak oczywiste
Praca w grupach- pomogła mi spojrzeć z boku na to jak zachowuję się w pracy w grupie, ale również poznać spojrzenie z innych kierunków artystycznych, co bardzo wzbogaciło moje postrzeganie sztuki i współpracy

Które treści były istotne dla Pani/Pana rozwoju artystycznego? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

Najbardziej interesujące okazały się dla mnie rady dotyczące radzenia sobie ze stresem
kompetencje, talenty ponieważ jestem w takim momencie kariery, że potrzebuję umieć to sprzedać
czym są talenty; jak mówić o sobie, żeby zainteresować sobą pracodawcę; plus to, co w poprzednim wpisie
Treści dotyczące kontroli, wpływu, nieoczywistości talentu i stresu
opowiadanie o sobie, nauka sprzedania siebie i swoich umiejętności
odnośnie radzenia sobie ze stresem, trema
radzenie ze stresem, praca w grupie
idea talentu - kompetencji, czynności
ćwiczenie opisane w poprzednim pytaniu, ponieważ mam bardzo duże problemy z mówieniem o swoich talentach i umiejętnościach
umiejętność przedstawienia siebie jak osoby oraz nie umniejszanie sobie
Treści o tym, jak przekazywać informacje o swoich kompetencjach, jak radzić sobie ze stresem, co jest ważne dla całokształtu naszego dobrego samopoczucia. Są to bardzo ważne kwestie, z którymi powinien zapoznać się każdy artysta.

Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?

33,3% zdecydowanie tak **50%** raczej tak **16,7%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy dzięki szkoleniu zwiększyły się Pani/Pana umiejętności?

50% zdecydowanie tak **33,3%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć **16,7%** raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy nabyte umiejętności są dla Pani/Pana przydatne?

75% zdecydowanie tak **8,4%** raczej tak **8,3%** trudno powiedzieć **8,3%** raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy polecił(a)by Pani/Pan to szkolenie innym osobom?

66,7% zdecydowanie tak **16,7%** raczej tak **8,3%** trudno powiedzieć **8,3%** raczej nie ☐ zdecydowanie nie

4. Ocena ogólna

Czy jest Pani/Pan zadowolona/y z udziału w szkoleniu?

66,7% zdecydowanie tak **25%** raczej tak **8,3%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

5. Propozycje tematów szkoleń

Proszę napisać, jakimi szkoleniami, na jaki temat był(a)by Pani/Pan zainteresowana/y w przyszłości?

techniki relaksacyjne, radzenie sobie ze stresem
jak sprzedawać swoją twórczość(tego mi zabrakło w tym warsztacie, uważam, że można by ten temat pogłębić z uwzględnieniem nie tylko moich zasobów ale i trudnego rynku pracy w branży artystycznej
w jaki sposób wykorzystać kompetencje i umiejętności artysty w obliczu kurczącego się zapotrzebowania na sztukę wysoką
Szkolenie nt. radzenia sobie ze stresem; komunikacji bez przemocy; bezpiecznej pracy artystycznej
sposoby na pobudzenie kreatywności; myślenie pozaschematyczne
integracyjne wszystkich uczelni artystycznych
zakładanie i zarządzanie swoją działalnością artystyczną
Praca nad stresem i pogłębianie tematów poruszonych na szkoleniu
umiejętność negocjacji
Byłabym zainteresowana rozwinięciem tematu stresu, odbudowy poczucia własnej wartości oraz zdobycia dystansu artysta a grono odbiorców

6. Prosimy o napisanie kilku słów polecających warsztat w ramach ICRA dla Pana/Pani koleżanek/kolegów z uczelni, które będzie można wykorzystać przy promocji projektu ICRA

Dobrze jest wyjść z murów szkoły i poznać inną perspektywę
Polecam każdemu, kto nie ma pojęcia w jaki sposób wykorzystać swój potencjał artystyczny i gdzie on ma swoje ramy.
czułem, że wychodzę wyposażony w nowe kompetencje, a mój sposób patrzenia na własny talent i mocne strony się zmieniły
Bardzo fajne przeżycie i możliwość integracji z innymi uczelniami
To przestrzeń intensywnego rozwoju świadomości, gdzie zdobywane narzędzie i doświadczenia pozwalają nam na swobodniejsze wyrażanie siebie
NIE CHCESZ? PRZYJDŹ!
Dedykuję szczególnie osobom, które chcą przekraczać granice przeciętności
Warsztaty uczą jak lepiej o sobie myśleć i mówić. Na warsztatach panuje przyjazna atmosfera, która pomaga się otworzyć i wypowiadać o swoich problemach i lękach
Szkolenie warte uwagi każdego młodego artysty. Pomaga w samoświadomości oraz poszerzeniu perspektywy
Są to świetne warsztaty, pomagają zrozumieć siebie jako artystę, ale również ułatwiają promocję własnych kompetencji

Metryczka

Płeć: * 7 kobieta 5 mężczyzna

Poziom studiów: **41,7%** studia jednolite magisterskie **33,3%** studia I stopnia **25%** studia II stopnia
☐ studia III stopnia

Uczelnia **33,3%** AMKL **33,3%** ASP **33,3%** AST

ANKIETA EWALUACYJNA

Wykład: **Budowanie artystycznej marki**

Prowadzący: Władysław Foltyński

Termin: 5-6 grudnia 2022 r.

Miejsce: Centrum Sztuk Użytkowych

1. Organizacja szkolenia

Czy sala, w której odbywało się szkolenie była odpowiednio dobrana do specyfiki szkolenia?

79% zdecydowanie tak **21%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy sala była dobrze przygotowana i wyposażona do szkolenia?

58% zdecydowanie tak **40%** raczej tak **2%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy na szkolenie przeznaczono odpowiednią ilość czasu?

44% zdecydowanie tak **46%** raczej tak **8%** trudno powiedzieć **2%** raczej nie ☐ zdecydowanie nie

2. Szkolenie

Czy treść szkolenia odpowiadała jego tytułowi i tematowi?

73% zdecydowanie tak **25%** raczej tak **2%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy osoba prowadząca szkolenie posiadali odpowiednią wiedzę i przygotowanie merytoryczne?

79% zdecydowanie tak **19 %** raczej tak **2%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy treść szkolenia była przekazywana w zrozumiały i przystępny sposób?

63% zdecydowanie tak **33%** raczej tak **4%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podobało się Pani/Panu nastawienie osoby prowadzącej do uczestników zajęć?

85% zdecydowanie tak **15%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy osoba prowadząca szkolenie odpowiadała na pytania i udzielała dodatkowych wyjaśnień?*

79% zdecydowanie tak **15%** raczej tak **6%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podczas szkolenia panowała atmosfera sprzyjająca komunikacji i współpracy?

65% zdecydowanie tak **27%** raczej tak **6%** trudno powiedzieć **2%** raczej nie ☐ zdecydowanie nie

3. Przydatność szkoleń

Które treści były istotne dla Pani/Pana rozwoju artystycznego? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

7 zasad branding; ćwiczenie z 12 słowami (do 3 słów)

Treści związane z kreowaniem siebie i swojej marki na podstawie archetypów

Ciekawy wykład, lecz zbyt mało praktyki

Ćwiczenie
Pozwoliły spojrzeć na techniczne aspekty budowania marki. Jak rozpocząć kreowanie własnego wizerunku.
Wyjaśnienie archetypów i uzasadnienie dlaczego warto konkretnie się trzymać określonego uważam za bardzo przydatne.
Określenie swojego archetypu dla umożliwienia odbiorcy identyfikacji z tobą jako artystą; uświadomienie, że można się zmieniać jednocześnie będąc jakimś
Przedstawienie tego w pewnym kontekście, historycznym ale nie tylko
Modele archetypów do budowania swojej tożsamości w branding, ponieważ zauważyłam, że mam problem z określeniem swojej twórczości, raczej nie zwracałam uwagi na ten aspekt mojej postawy twórczej. Zdecydowanie było to dla mnie pomocne, ponieważ w zawodzie artystycznym kontakty międzyludzkie są istotne i warunkują sukces.
Opisanie siebie w 12 słowach w 12 minut. Ćwiczenie istotne w opisanu swoich działań i motywów.
Ćwiczenie pisemne pozwoliło mi inaczej spojrzeć na temat budowania marki osobistej.
Archetypy, ponieważ pokazały, żeby szukać wyrazistości w sobie
Bardzo. Wiem co ze sobą robić
Jak w praktyce wykorzystać podane informacje
Elementy branding, prowadzący dał przydatne narzędzia do stworzenia własnej marki
7 zasad tworzenia sztuki, przykłady innych sławnych ikon
Przedstawienie archetypów
Wykorzystanie siebie i swoich cech i możliwości w sposób, który może sprzyjać mojej marce.
Wszystkie były bardzo istotne, ponieważ rozwinęły moje kompetencje, których nie rozwinęłabym sama, szczególnie te dotyczące branding (kroki oraz opisanie każdego sposobu tworzenia marki)
Wszystkie treści
Wszystkie treści były dla mnie nowe i interesujące, na pewno przydadzą się każdemu artyście
Poruszenie tematu archetypów i wyjaśnienie pod kątem artystycznym
Archetypy i koncepcje Jungowskie pozwala rozumieć funkcjonowanie rzeczy od środka
Opis marki
Głównie zadania praktyczne, wiedza o archetypach, jak psychologicznie uwarunkowana jest marka. Proponowałabym, aby szkolenie miało więcej aspektów praktycznych i/lub trwało dłużej
Informacje o tym jak działa marketing, jakie są schematy itd.
Poruszane treści nie pojawiają się na żadnym przedmiocie w mojej uczelni. Takich informacji nie ma w programie nauczania
Archetypy
Pomoc na czym się skupić w tworzeniu - archetypy
Treści o branding i wskazówki jak budować własną markę np. o archetypach.
Wszystkie. Dużo nowych informacji z nieznaney mi dziedziny.
Kategorie artysty (np. bohater, buntownik itp.), wycena prac, 12 słów o sobie, marka - psychologia
Jak wprowadzić teorię do życia. Co powinniśmy robić
Przedstawienie czym jest marka artystyczna i na co się składa; uświadomienie, że ważny jest wybór archetypu
7 zasad branding artysty - konkretne rady
Ćwiczenia, możliwość porównania archetypów, dobrze przełożenie na marketing
Wszystkie, wszystko w punkt
Te o archetypach, bardzo mi pomogły zdefiniować swoją ścieżkę
Archetypy, ćwiczenie z notką
Krótką wizytówka artystyczna - owe informacje o kreacji artystycznej

Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?

54% zdecydowanie tak**33%** raczej tak**13%** trudno powiedzieć☐ raczej nie ☐

zdecydowanie nie

Czy dzięki szkoleniu zwiększyły się Pani/Pana umiejętności?

33% zdecydowanie tak**44%** raczej tak**21%** trudno powiedzieć**2%** raczej nie ☐

zdecydowanie nie

Czy nabyte umiejętności są dla Pani/Pana przydatne?

46% zdecydowanie tak**50%** raczej tak**4%** trudno powiedzieć☐ raczej nie☐ zdecydowanie

nie

Czy polecił(a)by Pani/Pan to szkolenie innym osobom?

65% zdecydowanie tak**31%** raczej tak**4%** trudno powiedzieć☐ raczej nie☐ zdecydowanie

nie

4. Ocena ogólna

Czy jest Pani/Pan zadowolona/y z udziału w szkoleniu?

67% zdecydowanie tak**31%** raczej tak**2%** trudno powiedzieć☐ raczej nie☐ zdecydowanie nie**5. Propozycje tematów szkoleń**

Proszę napisać, jakimi szkoleniami, na jaki temat był(a)by Pani/Pan zainteresowana/y w przyszłości?

Jak założyć działalność, o ich rodzajach, umowach; jak nawiązywać współpracę na/po studiach z galeriami

Szkolenia na temat castingów

psychologiczne

Wycena, szukanie grupy docelowej, reklama, prowadzenie działalności gospodarczej

Współpraca, praca w grupie; branding art w innej formie, jak pozyskać klientów

Motywowanie się do tworzenia marki, psychologiczna strona - jak się sprzedać i pozostać wiernym sobie i swoim wartościom

Prowadzenie kont społecznościowych. jak prowadzić marketing swojej twórczości.

Pierwsze kroki w biznesie dla twórców/projektantów. Storytelling warsztaty

Szkolenia odnośnie pracy twórczej (jak nie zostać wykorzystanym)

Techniki relaksacyjne dla artystów

Szkoleniami z większą ilością rzeczywistych ćwiczeń

Budowanie pewności siebie w tworzeniu i publikowaniu

Prowadzenie sklepu internetowego; kontakt z klientem - jak przyciągnąć do siebie klientów?

Rozwój marki w social mediach; prowadzenie formy artystycznej i wszystkie formalności z tym związane; jak wycenić swoje dzieła?

Blokada, brak weny u artystów

Studium 12 archetypów

Nie wiem, mam duży problem z określeniem siebie przez niską samoocenę, więc może coś w tym kierunku? Chociaż może rozszerzenie dzisiejszego wykładu o archetypach, gdyż bardzo do mnie trafił

Zdecydowanie tymi, które dotyczyły rozwoju zawodowego. Na uczelni nie porusza się tematu opcji zawodowych bądź szans związanych z naszym przyszłym zawodem.

Prawo; jak sprzedawać obrazy; jak żyć ze sztuki; jak odnaleźć się w tym świecie, jak rozpocząć karierę?

Jak znajdować potencjalnych klientów, samodyscyplina motywacja

Kontynuacja tego zagadnienia; promocja; znajomości w branży artystycznej
W jaki sposób w praktyce budować swój wizerunek artystyczny, przydatne narzędzia
Na temat radzenia sobie z konsekwencjami, trudami i porażkami w prowadzeniu własnej marki. Na co zwracać uwagę, co nam zagraża, jak się podnieść. Czym one są.
Byłabym zainteresowana szkoleniem o dysponowaniu surowcami, środkami pieniężnymi w kontekście rozpoczęcia działalności jako indywidualny artysta
Coaching aktorski, praca z kamerą, warsztaty dubbingowe, spotkanie ze stylistką, techniki relaksacyjne
Poszukiwanie pracy, agenta w zawodzie aktora
Z działu ekonomii oraz jak stworzyć wieloosobową markę; z planowania i zarządzania
Nie wiem, ale coś podobnego, marketingowo-socjologicznego. to jest bardzo interesujące i na pewno można długo pogłębiać wiedzę i umiejętności w takich dziedzinach i pokrewnych
zarządzanie czasem i samozatrudnieniem; szukanie okazji i promowanie się na rynku sztuki
Znajdowani agenta, pracy w zawodzie aktora

6. Prosimy o napisanie kilku słów polecających wykład w ramach ICRA dla Pana/Pani koleżanek/kolegów z uczelni, które będzie można wykorzystać przy promocji projektu ICRA

Dobry początek spojrzenia na kreowanie własnego wizerunku tak, aby zostać zauważonym
Nowe spojrzenia na podstawowe zagwostki w przyszłej pracy
Warto! Przyjdź i posłuchaj
Szkolenie wyjaśnia jaką drogę dobrze wybrać, by rozwijać przedstawienie siebie jako artystę
Chcesz poznać praktyczne sposoby na wykorzystanie twojego potencjału na rynku? Chcesz usłyszeć ile dla świata znaczy twój talent? Przyjdź. Zapisz się
Polecam kurs wszystkim nowicjuszom brandingu
Bardzo polecam szkolenia, ponieważ pozwalają spojrzeć na zawód artysty szerzej, niż tylko rzemiosło.
Szkolenie bardzo istotne dla ludzi wiążących swoje działania w branży artystycznej
fajny i przyjemny sposób otwarcia umysłu i poszerzenia horyzontów
12 słów , o d których się zaczęło
polecam, bardzo ciekawy wykład
Doświadczenie, które zadaje dużo pytań, na które tylko my znamy odpowiedź
Pozbądź się wzorca świętego i biednego artysty. Zaczynj zarabiać tworząc swoją markę artystyczną
Super wykład
Polecam wykład, pomaga uświadomić sobie esencję twórczości i daje porządne narzędzia aby się rozwinać
To ważny temat, nie bój się go
Brałam już udział we wcześniejszych warsztatach i podobnie jak te są bardzo pomocne i potrzebne
Polecam wykład ze względu na wyczerpanie tematu brandingu, szeroką wiedzę prowadzącego i jego otwartą, przyjazną postawę
Wykłady pomagają w rozwoju kompetencji potrzebnych w rozwoju kariery.
super warsztaty i wykłady rozwijające, dające sobie poukładać informacje nowe i już nabyte
Odnalezienie siebie na płaszczyźnie marketingu.
jest to bardzo ciekawy wykład pomagający odnaleźć się w świecie marketingu z miejsca artysty
Praktyczna i aktualna wiedza niezbędna w rozpoczęciu kariery zawodowej
SUPER!
Bardzo przydatne szkolenie dla każdego artysty, uświadamia i ułatwia promowanie
Świetny wykład+ część praktyczna. temat brandingu nie jest poruszany ba malarstwie (w każdym razie nie

zauważyłam), a to właściwie jest niezbędne, choćby elementarna wiedza z tej dziedziny.

warsztaty to dobrze spędzony czas. Można nauczyć się wielu przydatnych rzeczy w drodze artystycznej

Świetna i skondensowana dawka nowej i praktycznej wiedzy. Nowe spojrzenie na rynek sztuki.

SUUUUUPER!

Metryczka

Płeć: **90%** kobieta **10%** mężczyzna

Poziom studiów: **52%** studia jednolite magisterskie **31%** studia I stopnia **17%** studia II stopnia
☐ studia III stopnia

Uczelnia **19%** AMKL **62%** ASP **19%** AST



ICRA
Innowacyjne Centrum
Rozwoju Artysty

ANKIETA EWALUACYJNA

Wykład: Fail with grace - sposoby radzenia sobie z porażką i odmową w branży artystycznej

Prowadzący: dr Daniela Tagowska

Termin: 16 grudnia 2022 r.

Miejsce: Sala Audytoryjna ASP Centrum Sztuk Użytkowych, ul. Traugutta 19/21

1. Organizacja szkolenia

Czy sala, w której odbywało się szkolenie była odpowiednio dobrana do specyfiki szkolenia?

72% zdecydowanie tak **28%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy sala była dobrze przygotowana i wyposażona do szkolenia?

78% zdecydowanie tak **22%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy na szkolenie przeznaczono odpowiednią ilość czasu?

67% zdecydowanie tak **22%** raczej tak **11%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

2. Szkolenie

Czy treść szkolenia odpowiadała jego tytułowi i tematowi?

83% zdecydowanie tak **11%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć **6%** raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy osoba prowadząca szkolenie posiadali odpowiednią wiedzę i przygotowanie merytoryczne?

94% zdecydowanie tak ☐ raczej tak **6%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy treść szkolenia była przekazywana w zrozumiały i przystępny sposób?

83% zdecydowanie tak **17%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podobało się Pani/Panu nastawienie osoby prowadzącej do uczestników zajęć?

83% zdecydowanie tak **11%** raczej tak **6%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy osoba prowadząca szkolenie odpowiadała na pytania i udzielała dodatkowych wyjaśnień?*

78% zdecydowanie tak **22%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy podczas szkolenia panowała atmosfera sprzyjająca komunikacji i współpracy?

78% zdecydowanie tak **2** raczej tak **6%** trudno powiedzieć **6%** raczej nie ☐ zdecydowanie nie

3. Przydatność szkoleń

Które treści były istotne dla Pani/Pana rozwoju artystycznego? (Prosimy o krótkie uzasadnienie odpowiedzi).

jak radzić sobie z porażką
Informacje o rozwijającym przeżywaniu porażki - jest to ważne dla zdrowia psychicznego oraz ułatwia nie fiksowanie się na niej
RTZ - racjonalna terapia zachowania; przedstawiony na wykładzie temat bardzo mnie zainteresował i jest super narzędziem do pracy dla artysty
Jak się motywować, nie poddawać i wierzyć w swoje umiejętności. Tematyka psychologiczna zrozumienie swoich emocji
Rozumienie fizjologiczne porażki
Metoda racjonalnego zachowania A-ZD. Tak trudne uczucia za pomocą odpowiedniego uporządkowania oraz na nowo zbudowania, okazują się pomocą do dalszej pracy
Podanie przykładów radzenia sobie z kryzysem, mówienie o akceptacji tych uczuć, ogólnie całość wykładu
treści nawiązujące do psychoterapii, które zazębiają się z moją terapią indywidualną (poznawczo-behawioralną/gestalt); uświadomienie podczas pracy grupowej, że wiele osób zmaga się z takimi samymi problemami jak ja
całość wykładu: psychoanalityczne, bardzo pozytywne nastawienie, integracja, poczucie łączności z innymi, indywidualne podejście mimo wielości i różnorodności
wszystko :)
treści dotyczące czynników zewnętrznych niepowodzeń
Jak radzić sobie ze złością płynącą z porażek/niepowodzeń
powody porażek i jak sobie z nimi radzić

Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?

63% zdecydowanie tak **25%** raczej tak **6%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie **6%** zdecydowanie nie

Czy dzięki szkoleniu zwiększyły się Pani/Pana umiejętności?

63% zdecydowanie tak **25%** raczej tak **6%** trudno powiedzieć **6%** raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy nabyte umiejętności są dla Pani/Pana przydatne?

69% zdecydowanie tak **25%** raczej tak **6%** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy polecił(a)by Pani/Pan to szkolenie innym osobom?

69% zdecydowanie tak **25%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć **6%** raczej nie ☐ zdecydowanie nie

4. Ocena ogólna

Czy jest Pani/Pan zadowolona/y z udziału w szkoleniu?

82% zdecydowanie tak **12%** raczej tak ☐ trudno powiedzieć **6%** raczej nie ☐ zdecydowanie nie

5. Propozycje tematów szkoleń

Proszę napisać, jakimi szkoleniami, na jaki temat był(a)by Pani/Pan zainteresowana/y w przyszłości?

Dla muzyków - podstawy nagłośnienia, najważniejsze aspekty samodzielnego przygotowania koncertu
Jak zbadać rynek? Jak wyczuć trendy? Budowa własnej marki/zespołu; jak pisać granty/wnioski
jak być kobietą - artystką; jak sprzedawać swoją sztukę; jak mierzyć swój rozwój artystyczny; jak budować swoją asertywność w sztuce, w środowisku artystycznym, uczelnianym, w relacji uczeń - wykładowca
Studia za granicą

Jak radzić sobie ze stresem podczas tworzenia? Jak produktywniej działać?
Dalsze rozwinięcie tematu szkolenia, skupienie się na części praktycznej, warsztatowej
budowanie marki własnej; poprawienie komfortu pracy; coaching; pokazanie torów, jakie można podjąć w przyszłej karierze
Rozpoznanie branży; teatr a społeczeństwo; jak rozmawiać o sztuce z ludźmi niewyedykowanymi w temacie
pojawienie się na rynku sztuki "zaistnieć"
Jak budować swoją markę/portfolio na rynku polskim i zagranicznym?

6. Prosimy o napisanie kilku słów polecających wykład w ramach ICRA dla Pana/Pani koleżanek/kolegów z uczelni, które będzie można wykorzystać przy promocji projektu ICRA

Każdy projekt to okazja do poszerzenia horyzontów i rozwoju osobistego!
Porażki to nie tylko brak sukcesu, ale też budulec do dalszej pracy nad jego osiągnięciem. Aby przekształcić porażkę w sukces trzeba wiedzieć jak ją opracować, a tego można dowiedzieć się na tych warsztatach.
Polecam jako miejsce rozwijania umiejętności społecznych i wiedzy o funkcjonowaniu w zawodzie artysty
Naprawdę warto
ciekawe przedstawienie; motywacja do działania; zrozumienie siebie (swoich emocji)
Wykład jest szalenie ciekawy i rozwijający, a sposób przekazywania wiedzy przystępny i przyjazny.
poprawienie poczucia własnej wartości; poczucie , że nie jestem sama; zyskanie większej nadziei na lepsze jutro i motywacji do pracy i tworzenia
Zwiększa kompetencje i poprawia samopoczucie
Wykład może być czynnikiem zapalnym do pracy nad sobą i swoimi problemami
Bardzo pomocny wykład!

Metryczka

Płeć:* **88%** kobieta **12%** mężczyzna

Poziom studiów: **27%** studia jednolite magisterskie **73%** studia I stopnia ☐ studia II stopnia
☐ studia III stopnia

Uczelnia **19%** AMKL **81%** ASP **0** AST

ANKIETA EWALUACYJNA

DLA PROWADZĄCYCH WARSZTATY/WYKŁADY

Liczba osób: 6

Czy miejsce szkolenia było dobrze przygotowane do prowadzenia warsztatu (przestrzeń, wyposażenie)?

5 zdecydowanie tak **1** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy na szkolenie przeznaczono odpowiednią ilość czasu?

3 zdecydowanie tak **2** raczej tak **1** trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy kontakt z organizatorem szkolenia był odpowiedni?

6 zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Czy obsługa organizacyjna szkolenia spełniła Pani/Pana oczekiwania?

5 zdecydowanie tak **1** raczej tak ☐ trudno powiedzieć ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

Jakie są Pani/Pana spostrzeżenia po przeprowadzeniu szkolenia w ramach ICRA w następujących obszarach:

1. Zainteresowanie uczestników szkolenia rozwojem osobistym

Uczestnicy zainteresowani rozwojem osobistym, aktywnie poszukujący wiedzy i wsparcia, otwarci na propozycje i kontynuację szkoleń.
Bardzo duże
Radzenie sobie ze stresem i emocjami.
Wydaje się, że jest spore zapotrzebowanie dotyczące rozwijania umiejętności poza samym artystycznym rzemiosłem i techniką. Elementy tożsamościowe, startu w zawodzie, zderzenia się z rynkiem, marketingu wzbudzały u uczestników spore zainteresowanie.
Uczestnicy wykazywali spore zainteresowanie tematem.
Uczestnicy podczas warsztatów byli bardzo zaangażowani i aktywni. Otwarcie dzielili się swoimi doświadczeniami i trudnościami, w szczególności dotyczących radzenia sobie z emocjami oraz pokonywaniem oporu i utrzymaniem motywacji. Wykazali duże zainteresowanie rozwojem kompetencji osobistych w tym zakresie.

2. Trudności, z jakimi zmagają się uczestnicy szkolenia

Lęk o przyszłość w zawodzie artysty, kryzys - wątpliwości co do wybranej drogi kształcenia, zmagania z organizacją czasu.
Dylematy, wątpliwości dotyczące podejmowania decyzji w życiu zawodowym.
Brak jasnej ścieżki kariery, brak umiejętności dbania o siebie przy nawale pracy (łącznie z podstawowymi

potrzebami człowieka), strach przed oceną, która przez wielu jest odbierana jako krytyka, a nie feedback. Skupianie się na brakach.
Projektowanie kariery, zwłaszcza w kontekście wyboru segmentu rynkowego, jeśli chodzi o rynek sztuki. Dodatkowo, praca na mocnych stronach/talentach i planowanie kariery w oparciu o mocne strony. Nieumiejętność osadzenia siebie poza pierwszym kręgiem oddziaływania (znajomi, wykładowcy, profesjonaliści). Połączenie myślenia rynkowego ze sztuką.
Niedopasowanie programów kształcenia/metodologii na uczelniach macierzystych; brak wiedzy na temat funkcjonowania rynku sztuki; nieśmiałość; brak pewności siebie
Uczestnicy zmagają się z trudnościami tj. spadek motywacji, radzenie sobie z presją, stresem i treścią, duża wrażliwość wewnętrzna, trudności z samoregulacją i samodyscypliną, pokonywanie oporu, niestabilne poczucie własnej wartości, brak umiejętności autoprezentacji - niska wiadomość własnych umiejętności, kompetencji i naturalnych predyspozycji osobowościowych, brak umiejętności bycia "własnym impresario"

3. Potrzeby uczestników szkolenia - jeśli chodzi o funkcjonowanie w uczelni, na rynku pracy oraz relacje

Umiejętność zarządzania czasem, odwaga w prezentowaniu swoich osiągnięć i budowanie przekonania o ich wartości, komunikacja społeczna i budowanie przyjaznych relacji w środowisku artystycznym Wrocławia, rozumienie siebie oraz innych.
Włączenie tego typu warsztatów w plan studiów
Psycholog, terapeuta, osoba od świadomości ciała (rehabilitant, joga, Technika Alexandra czy zajęcia z improwizacji ciała)
1) Sieciowanie w ramach multidyscyplinarnych projektów artystycznych (łączenie słowa, obrazu, muzyki) - etiudy i współprace, które umożliwią nawiązanie relacji branżowych, tworzenie kolektywów, synergii, wspólny start. 2) Miejsca lub wydarzenia, które umożliwią poszerzenie sieci kontaktów (inkubatory, konferencje networkingowe). 3) Praca na indywidualnych case study uczestników (dopracowanie portfolio, wizerunku, konceptu marki). 3) kontakt ze świeżo myślącymi praktykami branży (impresario, agenci, menedżerowie), którzy opiszą, jak prowadzą "swoich" artystów - przedstawia kulisy zarządzania karierą.
Kształtowanie programów nauczania na uczelniach na zasadach partycypacyjnych; tworzenie sieci networkingowych, fablabów; podnoszenie kompetencji miękkich itd.
W trakcie warsztatów wybrzmiały kwestie: - potrzeby integracji ze studentami z innych uczelni artystycznych i tworzenie wspólnych inicjatyw artystycznych łączących różne formy przekazu artystycznego, - potrzeba poszerzenia perspektywy, wyobrażenia swojej przyszłości zawodowej, szersze spojrzenie na swoje kompetencje, umiejętności i jednoczesna możliwość realizacji swoich pasji, - potrzeba otrzymywania pozytywnej informacji zwrotnej od osób prowadzących zajęcia, dostrzeżenie postępów, a nie tylko wskazywanie na obszary wymagające dalszego doskonalenia, - potrzeba spontanicznej twórczości, improwizacji, odwaga twórcza, prawo do eksperymentowania i popełniania błędów - poszukiwanie w ten sposób swojej tożsamości artystycznej.

Jak ocenia Pani /Pan poziom zaangażowania uczestników podczas szkolenia?

Bardzo wysoki
bardzo satysfakcjonujący
Mimo dwóch różnych grup pod względem ekspresyjności i otwartości obie grupy uważam za mocno zaangażowane. Dla niektórych osób praca w grupie była trudniejsza niż dla innych, ale i one z czasem otworzyły się w grupie i weszły w zadania swobodniej.
Bardzo wysoki, zwłaszcza na części warsztatowej.
Wysoko. Uczestnicy aktywnie brali udział w pracy grupowej, słuchali z zainteresowaniem, zadawali pytania indywidualne po wykładzie
Poziom zaangażowania uczestników w trakcie warsztatów był bardzo wysoki. Podczas części edukacyjnej, indywidualnej oraz pracy w grupach. Na uwagę zasługuje również poziom zaangażowania podczas sesji indywidualnych, podczas których pracujemy na indywidualnych potrzebach i celach każdego z uczestników.

Jakie szkolenia, inicjatywy według Pani/Pana opinii powinny być podejmowane w ramach Innowacyjnego Centrum Rozwoju Artysty ICRA?

Szkolenia pod ogólnym hasłem: "wspieranie artysty"
--

rozwój kompetencji miękkich i praca nad tożsamością artystyczną
Psychologiczne, Technika Alexandra, Nauka współpracy-wspólny projekt z wykorzystaniem mocnych stron uczestnika
Praca ze słowem - czyli "zamiana sztuki na słowo". Tak, aby artysta miał marketingową umiejętność opisanie siebie, mocnych stron, konceptu, projektu zanim odbiorca będzie miał kontakt ze sztuką (różne formy: bio, CV, notka prasowa, opis projektu, "elevator pitch"). Autoprezentacja w sensie ćwiczeń z komunikacji, prezentacji siebie w różnych sytuacjach czy rolach rynkowych (na przykład praca z kamerą dla muzyków lub plastyków).
Rozwijanie kompetencji miękkich; bilanse kompetencji; programy mentoringowe i coachingowe; wyjazdowe campy rozwojowe; spotkania networkingowe; imprezy towarzysko-rozwojowe (nawet w formie retro balu)
Propozycje: inicjatywy integrujące studentów z różnych uczelni artystycznych, wspieranie wolności twórczej grupy, doskonalenie pracy w grupie, wzajemne inspiracje i wspólny sukces, zadbanie o kondycję psychofizyczną, edukacja w zakresie świadomości swoich potrzeb i nabycie umiejętności radzenia sobie z emocjami i praca z ciałem w kontekście redukcji stresu, umiejętność autoprezentacji i świadomość swoich zasobów.

Czy z perspektywy osoby prowadzącej warsztaty w ramach ICRA coś Panią/Pana zaskoczyło i/lub zainspirowało?

Niezwykła otwartość uczestników nawzajem względem siebie, bez względu na kierunek studiów i uczelnię; zdecydowane i bezpośrednio wyrażane potrzeby szkoleń tego typu
Fantastyczna atmosfera integracji pomiędzy studentami 3 uczelni artystycznych
Zaskoczyła mnie ogromna otwartość oraz refleksyjność grupy. Niestety poziom zniszczeń w tak młodych organizmach mnie zasmucił (już występują bóle, a nawet niemoc gry przez kilka miesięcy! z powodu nadwyżęzania mięśni. Zainspirowała mnie ich jeszcze nieutracona plastyczność i umysłu i ciała. Masa pozytywnej energii.
Ciągły głód mówienia o myśleniu rynkowym (sztuka - rynek - odbiorca) i takiego osadzania się w ramach branży kulturalnej. Wśród już zapisanych artystów widać mocną chęć zdobywania wiedzy i kontaktów, co jest inspirujące.
Zainteresowanie osób z zewnątrz (pracowników administracyjnych uczelni czy innych instytucji) i chęć wzięcia udziału w wykładzie.
Cały warsztat i możliwość współpracy z uczestnikami był dla mnie wspaniałym doświadczeniem. Zbudowana atmosfera zaufania, zaangażowanie, poszanowanie odrębności artystycznej, otwartość i odwaga do dzielenia się swoimi doświadczeniami oraz trudnościami, stanowią dla mnie ważny element doskonalenia w obszarze form współpracy z osobami wykonującymi zawody artystyczne. Zaskoczeniem była liczba zgłoszeń, gdyż potwierdza to tylko, jak wielka jest potrzeba rozwoju osobistego wśród młodych artystów, a doświadczenie pracy z uczestnikami, pokazało ich ogromną otwartość i potrzebę zdobywania wiedzy oraz umiejętności w tym zakresie.

Co powinniśmy poprawić realizując projekt Innowacyjne Centrum Rozwoju Artysty ICRA? Wszelkie sugestie i podpowiedzi są mile widziane :)

Przede wszystkim KONTYNUOWAĆ, bo młodzi artyści Wrocławia tego potrzebują:)
rozwiązania systemowe - cykle szkoleń otwartych dla środowisk artystycznych, nie tylko studentów ale profesjonalistów z branży artystycznej
Na tę chwilę nie mam żadnych sugestii. Dziękuję za przemiłą współpracę.
Myślę, że rozbudowanie ankiet przedszkoleniowych o pytania prowadzącego mogłoby być pomocne w projektowaniu szkolenia jeszcze lepiej realizującego potrzeby uczestników/-ek. Zachęcenie ich, że na im więcej szczerości zdecydują się w ankietach, tym z większym prawdopodobieństwem odnajdą na szkoleniu rozwiązanie swoich problemów.
Większa widoczność promocji (identyfikacja wizualna, kafelki na instagram, stories), współpraca z samorządami studenckimi; profesjonalna dokumentacja fotograficzna i być może nagrywanie wykładów w formie video do stworzenia platformy wiedzy). Późniejsze godziny wykładów, warsztatów :)

Dodatkową wartością w projekcie poza doskonaleniem umiejętności studentów, byłyby warsztaty na nauczycieli pokazujące perspektywę studentów i ich potrzeby, wówczas pojawia się szansa na lepszą komunikację pomiędzy tymi dwoma grupami. Poza tym warto włączyć w projekt zagadnienia z obszaru inteligencji emocjonalnej, przedsiębiorczości oraz zajęcia wspierające rozwój "wolności twórczej".