

REFERENCJE

Stowarzyszenie Gmin i Powiatów Subregionu Południowego Województwa Śląskiego – Aglomeracja Beskidzka z siedzibą w Bielsku-Białej niniejszym potwierdza, że w dniu 28 listopada 2024 roku Pani Anna Preuschoff przeprowadziła szkolenie pn. „Zarządzanie zmianą – skuteczne strategie adaptacji zawodowej z uwzględnieniem komunikacji z trudnym klientem”.

W szkoleniu uczestniczyło sześćdziesięciu pracowników administracji samorządowej, reprezentujących urzędy miast, gmin i powiatów zrzeszonych w Aglomeracji Beskidzkiej. Zajęcia odbyły się w formule stacjonarnej i obejmowały osiem godzin dydaktycznych w ciągu jednego dnia.

Program szkolenia miał charakter merytorycznego wykładu. Skupiał się na zagadnieniach związanych z zarządzaniem zmianą w środowisku zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem mechanizmów adaptacji i budowania odporności pracowników, a także na komunikacji z trudnym klientem, w tym sposobach radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, zachowaniu profesjonalizmu oraz utrzymywaniu prawidłowych relacji z interesantami.

Szkolenie zostało przeprowadzone w sposób rzetelny i rzeczowy, z pełnym dostosowaniem treści do specyfiki pracy administracji samorządowej. Pani Anna Preuschoff wykazała się wysokim poziomem wiedzy merytorycznej, umiejętnością klarownego przekazu oraz profesjonalnym przygotowaniem do realizacji programu.

Według opinii uczestników szczególną wartością szkolenia było uporządkowane i przystępne przedstawienie treści dotyczących zarządzania zmianą oraz wskazanie praktycznych rozwiązań w zakresie komunikacji z trudnym klientem, które można bezpośrednio odnieść do codziennych realiów pracy urzędniczej.

Szkolenie spełniło zakładane cele, a jego rezultatem było podniesienie kompetencji pracowników samorządowych w obszarze adaptacji do zmian oraz w zakresie profesjonalnej obsługi klienta.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako trenera do prowadzenia szkoleń w obszarze zarządzania zmianą oraz komunikacji w administracji publicznej.

Dyrektor Biura Stowarzyszenia

Paweł Niklewicz



REFERENCJE

Stowarzyszenie Gmin i Powiatów Subregionu Południowego Województwa Śląskiego Aglomeracja Beskidzka z siedzibą w Bielsku-Białej niniejszym potwierdza, że w dniach 30 czerwca i 1 lipca 2025 roku Pani Anna Preuschoff przeprowadziła szkolenie pn. „Zarządzanie zmianą w środowisku zawodowym – jak budować sprawcze zespoły w dobie dynamicznych wyzwań”.

W szkoleniu uczestniczyło 11 osób, obejmujących zarówno kadrę zarządczą, jak i członków zespołu pracowników. Zajęcia odbyły się w formule stacjonarnej i trwały łącznie dwa dni szkoleniowe.

Program szkolenia miał charakter szkoleniowo-warsztatowy i łączył część merytoryczną z ćwiczeniami praktycznymi. Obejmował zagadnienia związane z zarządzaniem zmianą w organizacji, budowaniem sprawczych zespołów, rozwijaniem kompetencji przywódczych oraz wzmacnianiem odporności pracowników w sytuacjach dynamicznych wyzwań zawodowych. Ważnym elementem szkolenia było także uwzględnienie aspektu osobowości w pracy zespołowej, ze szczególnym naciskiem na rozpoznawanie indywidualnych stylów działania, wykorzystywanie mocnych stron poszczególnych osób oraz dostosowywanie komunikacji i metod zarządzania do różnorodności osobowościowej w zespole.

Szkolenie zostało przeprowadzone w sposób rzetelny, profesjonalny i dostosowany do potrzeb uczestników. Pani Anna Preuschoff wykazała się wysokimi kwalifikacjami, umiejętnością łączenia wiedzy teoretycznej z praktyką oraz tworzenia angażującej atmosfery pracy. Dzięki formule warsztatowej uczestnicy mieli możliwość aktywnego udziału, wymiany doświadczeń i wypracowania rozwiązań możliwych do wdrożenia w codziennej praktyce zawodowej.

Zdaniem uczestników szkolenie pozwoliło na pogłębienie wiedzy w zakresie zarządzania zmianą, lepsze zrozumienie wpływu osobowości na efektywność zespołów oraz dostarczyło praktycznych narzędzi wspierających skuteczne przywództwo i współpracę. Rezultatem było wzmocnienie kompetencji menedżerskich, większa świadomość procesów zespołowych oraz rozwój umiejętności budowania sprawczych zespołów w oparciu o różnorodność osobowości.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako trenera w obszarze zarządzania zmianą, budowania zespołów oraz wykorzystania potencjału osobowości w środowisku zawodowym.

Dyrektor Biura Stowarzyszenia

Paweł Niklewicz

Jeleśnia, dnia 21 lipca 2026 r.

OR.030.58.2026

REFERENCJE

Urząd Gminy Jeleśnia potwierdza współpracę z Panią Anną Preuschoff – właścicielką HUMAN CORE, która przeprowadziła dla pracowników Urzędu Gminy Jeleśnia oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej cykl trzech szkoleń z zakresu zarządzania stresem i przeciwdziałania wypaleniowi zawodowemu.

W ramach współpracy zrealizowano trzy szkolenia, obejmujące łącznie 24 godziny dydaktyczne, w tym dwa szkolenia dla kadry kierowniczej i pracowników Urzędu Gminy oraz jedno szkolenie dla kadry kierowniczej i pracowników Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Tematyka zrealizowanych szkoleń obejmowała:

- „Zarządzanie stresem w pracy urzędnika – jak zachować równowagę i efektywność?” – dwa szkolenia dla pracowników Urzędu Gminy Jeleśnia.
- „Stres pod kontrolą – skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem w pracy” – szkolenie dla pracowników Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Jeleśni.

Szkolenia zostały przygotowane z uwzględnieniem specyfiki pracy administracji samorządowej i pomocy społecznej. Uczestnicy zdobyli praktyczną wiedzę dotyczącą mechanizmów stresu, rozpoznawania objawów przeciążenia i wypalenia zawodowego, budowania odporności psychicznej oraz skutecznych metod zarządzania emocjami i regeneracji w codziennej pracy.

Pani Anna Preuschoff wykazała się wysokim poziomem przygotowania merytorycznego, profesjonalizmem oraz umiejętnością prowadzenia angażujących szkoleń warsztatowych. Przekazywane treści były praktyczne, dostosowane do potrzeb uczestników i możliwe do bezpośredniego wykorzystania w codziennej pracy zawodowej.

Szkolenia spotkały się z bardzo pozytywnym odbiorem uczestników. Szczególnie wysoko oceniono praktyczny charakter zajęć, kompetencje prowadzącej oraz przydatność proponowanych narzędzi wspierających radzenie sobie ze stresem i wzmacnianie dobrostanu pracowników.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako trenerkę i specjalistkę w zakresie zarządzania stresem, przeciwdziałania wypaleniowi zawodowemu, budowania odporności psychicznej oraz rozwoju kompetencji pracowników administracji publicznej.

WÓJT GMINY
Wasiłewski
mgr Anna Wasiłewska

Bielsko-Biała lipiec 2024

REFERENCJE

Fundacja ekologiczna Arka z Bielska-Białej miała zaszczyt współpracować

z Panią Anną Preuschoff, która w lipcu 2024 roku przeprowadziła dla naszej kadry zarządczej szkolenie pn. „Zarządzanie zmianą – jak zarządzać swoją osobowością w zmianie zawodowej i życiowej”.

Szkolenie odbyło się w formule stacjonarnej i trwało 3 dni, łącznie 24 godziny dydaktyczne. Wzięła w nim udział 4-osobowa grupa zarządzająca Fundacji, a po części warsztatowej każdy uczestnik miał również możliwość skorzystania z indywidualnego mentoringu w wymiarze 4 godzin, co stanowiło wartościowe uzupełnienie procesu rozwojowego.

Pani Anna stworzyła atmosferę, w której praca nad własnym potencjałem, emocjami i strategiami działania stała się nie tylko inspirująca, ale też niezwykle praktyczna. Zajęcia łączyły bogatą wiedzę merytoryczną, ćwiczenia rozwijające samoświadomość, warsztatowe metody pracy oraz elementy coachingu, co pozwoliło każdemu z uczestników osiągnąć realny postęp i konkretne wyniki w obszarze zarządzania zmianą.

Dzięki szkoleniu zyskaliśmy nie tylko narzędzia do efektywnego funkcjonowania w procesie zmian, ale także wymierne rezultaty w postaci większej pewności siebie, jasności w podejmowaniu decyzji i wzmocnionego poczucia sprawczości. Indywidualne sesje mentoringowe okazały się cennym wsparciem – pozwoliły pogłębić refleksję, przełożyć teorię na praktykę i wypracować spersonalizowane strategie rozwoju.

Pani Anna Preuschoff to trenerka, która w wyjątkowy sposób łączy profesjonalizm, empatię, zaangażowanie i zdolność do odkrywania mocnych stron uczestników. Potrafi wprowadzić równowagę pomiędzy wymaganiami a wsparciem, a jej warsztaty mają realny wpływ na postęp i rozwój organizacji.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako trenera i mentora w obszarze zarządzania zmianą, rozwoju osobistego i zawodowego, szczególnie w pracy z kadrą zarządczą i zespołami organizacji.

W imieniu Prezesa Wojciecha Owczarza

Dawid Machajlra-Członek Zarządu

FUNDACJA EKOLOGICZNA
"ARKA"
ul. Kosmiczna 15b
43-300 BIELSKO-BIAŁA

REFERENCJE

W czerwcu 2024 roku firma HR SIGMA z Bielska-Białej miała przyjemność współpracować z Panią Anną Preuschoff, która poprowadziła szkolenie pn. „Zarządzanie zmianą – jak zarządzać swoją osobowością w zmianie zawodowej i życiowej”.

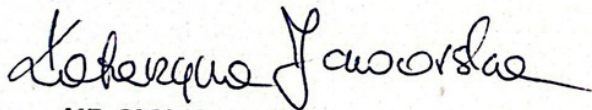
Szkolenie odbyło się w formule stacjonarnej i trwało 16 godzin dydaktycznych (2 dni szkoleniowe). Wzięła w nim udział 5-osobowa grupa uczestników, obejmująca zarówno kadrę zarządczą, jak i pracowników naszej firmy. Program łączył część teoretyczną, ćwiczenia praktyczne, pracę warsztatową oraz elementy coachingu grupowego.

Celem szkolenia było rozwinięcie umiejętności zarządzania sobą w procesie zmian, budowanie indywidualnych strategii działania, a także wzmocnienie kompetencji wspierających efektywność w pracy i życiu osobistym. Uczestnicy pracowali również z opracowanym przez trenerkę zeszytem do samodzielnej pracy, który umożliwił im dalszy rozwój po zakończeniu zajęć.

Pani Anna Preuschoff wyróżnia się wysokim profesjonalizmem, elastycznością w doborze metod pracy oraz umiejętnością angażowania uczestników niezależnie od zajmowanego stanowiska. Szczególnie doceniono jej empatię, trafne diagnozowanie potrzeb i praktyczne podejście do przekazywanych treści.

Zdaniem uczestników szkolenie przyniosło wymierne korzyści – pozwoliło zbudować większą pewność siebie, wzmocniło poczucie sprawczości oraz dostarczyło skutecznych narzędzi do podejmowania decyzji i radzenia sobie w sytuacjach zawodowych wymagających zmian.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako trenera i mentora w obszarze zarządzania zmianą, rozwoju osobistego i zawodowego, zarówno dla pracowników, jak i dla kadry kierowniczej.



HR SIGMA Katarzyna Jaworska
43-300 Bielsko-Biała, ul. Traugutta 10
e-mail: biuro@hrsigma.pl
NIP: 5471880115, REGON: 243247732



Bielsko-Biała, 07.02. 2023

REFERENCJE

Niniejszym potwierdzamy, że Pani Anna Preuschoff przeprowadziła dla zespołu Restauracji Lunita dwudniowe szkolenie dotyczące utrzymania energii zawodowej, radzenia sobie ze stresem oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu.

Tematyka szkolenia została trafnie dopasowana do specyfiki pracy w branży gastronomicznej, gdzie codzienna praca wymaga dużego zaangażowania, wysokiej dynamiki działania, umiejętności radzenia sobie z presją czasu oraz stałego kontaktu z gośćmi.

Podczas szkolenia uczestnicy zdobyli praktyczną wiedzę dotyczącą mechanizmów stresu, rozpoznawania pierwszych sygnałów przeciążenia, skutecznej regeneracji oraz budowania odporności psychicznej w wymagającym środowisku pracy. Szczególnie wartościowe okazały się narzędzia możliwe do natychmiastowego wykorzystania w codziennych sytuacjach zawodowych.

Pani Anna Preuschoff wykazała się wysokim profesjonalizmem, doskonałym kontaktem z uczestnikami oraz umiejętnością przekazywania wiedzy w sposób angażujący i dostosowany do potrzeb zespołu. Szkolenie miało praktyczny charakter, a poruszane zagadnienia były przedstawiane w sposób zrozumiały, inspirujący i oparty na realnych wyzwaniach pracowników gastronomii.

Uczestnicy bardzo wysoko ocenili zarówno wartość merytoryczną szkolenia, jak i przyjazną atmosferę sprzyjającą otwartej rozmowie, wymianie doświadczeń oraz refleksji nad własnym dobrostanem i efektywnością pracy.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako trenerkę i specjalistkę w obszarze zarządzania stresem, wzmacniania odporności psychicznej oraz budowania zdrowego i zaangażowanego środowiska pracy.

Anetta Rusecka

Imię i nazwisko

Manager Restauracji Lunita

Stanowisko

Data i podpis **07.02.2023r.**


G8 Grzegorz Nowiński
Gruzińska Restauracja Lunita
ul. Sobieskiego 50 43-300 Bielsko-Biała
NIP 5471354013 REGON 070806355
BDO: 000491470



PRESTO CONSULTING

REFERENCJE

PRESTO CONSULTING Jarosław Motyka z przyjemnością potwierdza współpracę z Anną Preuschoff – CSR Human Core, która w okresie od marca 2025 roku przeprowadziła cykl 6 szkoleń, każde 16-godzinne, dla grupy 75 osób, w tym także uczestników z doświadczeniem wykluczenia społecznego i zawodowego.

Tematem szkoleń był program „Specjalista zarządzania zmianą”, realizowany w sposób profesjonalny, z dużym zaangażowaniem i dostosowaniem treści do potrzeb odbiorców. Szkolenia kończyły się uzyskaniem kwalifikacji rynkowych, co znacząco podniosło wartość i praktyczny wymiar całego cyklu.

Anna Preuschoff wykazała się wysokimi kompetencjami trenerskimi, empatią oraz umiejętnością motywowania uczestników do aktywnego udziału i praktycznego wdrażania zdobytej wiedzy. Szkolenia zostały ocenione bardzo pozytywnie przez uczestników.

Z pełnym przekonaniem rekomenduję Annę Preuschoff jako rzetelną trenerkę i ekspertkę w zakresie zarządzania zmianą.

Jarosław Motyka

Właściciel

PRESTO CONSULTING



PRESTO CONSULTING

REFERENCJE

PRESTO CONSULTING Jarosław Motyka z przyjemnością potwierdza współpracę z Anną Preuschoff – CSR Human Core, która w okresie od marca 2025 roku przeprowadziła cykl 6 szkoleń, każde 16-godzinne, dla grupy 75 osób, w tym także uczestników z doświadczeniem wykluczenia społecznego i zawodowego.

Tematem szkoleń był program „Specjalista zarządzania zmianą”, realizowany w sposób profesjonalny, z dużym zaangażowaniem i dostosowaniem treści do potrzeb odbiorców. Szkolenia kończyły się uzyskaniem kwalifikacji rynkowych, co znacząco podniosło wartość i praktyczny wymiar całego cyklu.

Anna Preuschoff wykazała się wysokimi kompetencjami trenerskimi, empatią oraz umiejętnością motywowania uczestników do aktywnego udziału i praktycznego wdrażania zdobytej wiedzy. Szkolenia zostały ocenione bardzo pozytywnie przez uczestników.

Z pełnym przekonaniem rekomenduję Annę Preuschoff jako rzetelną trenerkę i ekspertkę w zakresie zarządzania zmianą.

Jarosław Motyka

Właściciel

PRESTO CONSULTING

REFERENCJE

Żywiecka Fundacja Rozwoju – Centrum Integracji Społecznej w Żywcu z przyjemnością potwierdza współpracę z Panią Anną Preuschoff, która od marca 2025 roku realizowała dla naszych uczestników cykl szkoleń stacjonarnych pt.

„Zarządzanie swoją osobowością w procesie zmian w życiu zawodowym i prywatnym”.

Projekt obejmował 8 grup szkoleniowych oraz spotkania indywidualne z uczestnikami, w tym z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym i zawodowym. Szkolenia miały formę 8-godzinnych zajęć łączących część teoretyczną, ćwiczenia praktyczne, pracę warsztatową i elementy coachingu grupowego.

Celem działań było podniesienie świadomości uczestników w zakresie zarządzania sobą w sytuacjach zmian, wypracowanie indywidualnych strategii działania oraz wzmocnienie sprawczości i motywacji do podejmowania decyzji i konsekwentnego realizowania celów. Po zakończeniu części grupowej Pani Anna prowadziła mentoring indywidualny (po dwa spotkania z każdym uczestnikiem), którego efektem było opracowanie spersonalizowanych planów rozwoju w nadchodzących zmianach. Uczestnicy otrzymywali również przygotowany przez trenerkę zeszyt do samodzielnej pracy, wspierający proces wdrażania nowych strategii w codziennym życiu.

Pani Anna Preuschoff wykazała się wysokim poziomem merytorycznym, elastycznością w pracy z grupami o zróżnicowanych potrzebach, empatią oraz umiejętnością utrzymania zaangażowania uczestników przez cały czas szkolenia. Potrafi trafnie diagnozować potrzeby, odkrywać talenty i mocne strony uczestników, a także w sposób praktyczny przekładać wiedzę na działania.

Według opinii uczestników szkolenia prowadzone przez Panią Annę cechowały się inspirującą atmosferą, daniem poczucia sprawczości, motywacją do podejmowania małych kroków oraz realnym wsparciem w procesie zmian. Dzięki połączeniu profesjonalizmu, zrozumienia i zaangażowania, Pani Anna miała istotny wpływ na rozwój osobisty i zawodowy naszych uczestników.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako trenera, coacha i mentora do prowadzenia szkoleń z zakresu zarządzania zmianą, rozwoju osobistego i zawodowego, zarówno w pracy z grupami, jak i w formie indywidualnej.

ŻYWIECKA FUNDACJA ROZWOJU
34-300 ŻYWIEC, ul. Dworcowa 2
NIP 5532250674 REGON 072827516
e-mail: zfr@zfr.org.pl KRS: 0000146021
tel. +48-33-475-44-77

KIEROWNIK
CENTRUM INTEGRACJI
SPOŁECZNEJ
Elżbieta Giel




Fundusze Europejskie
dla Śląskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

REFERENCJE

Niniejszym potwierdzamy, że Pani Anna Preuschoff przeprowadziła dla pracowników naszej firmy dwudniowe szkolenie pt. „Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu”.

Szkolenie zostało przygotowane i zrealizowane na wysokim poziomie merytorycznym, z uwzględnieniem specyfiki pracy uczestników oraz rzeczywistych wyzwań związanych z funkcjonowaniem w środowisku zawodowym. Program obejmował zagadnienia dotyczące mechanizmów stresu, rozpoznawania symptomów przeciążenia i wypalenia zawodowego, budowania odporności psychicznej, zarządzania emocjami oraz praktycznych metod radzenia sobie ze stresem w codziennej pracy.

Pani Anna Preuschoff wykazała się dużym profesjonalizmem, zaangażowaniem oraz umiejętnością przekazywania wiedzy w sposób przystępny i angażujący uczestników. Szczególnie cenna okazała się praktyczna część szkolenia, podczas której uczestnicy mogli przećwiczyć omawiane narzędzia i techniki oraz odnieść je do własnych doświadczeń zawodowych.

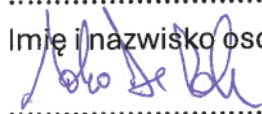
Szkolenie spotkało się z bardzo pozytywnym odbiorem uczestników, którzy wysoko ocenili zarówno wartość merytoryczną zajęć, jak i atmosferę sprzyjającą wymianie doświadczeń oraz aktywnemu udziałowi.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako kompetentnego i rzetelnego trenera w zakresie zarządzania stresem, profilaktyki wypalenia zawodowego oraz rozwoju kompetencji osobistych i zawodowych.

Work Int Sp. z o.o.

.....
Nazwa firmy *ul. Pańska 98 lok. 101*
 00-837 Warszawa
 NIP: 5252763272
 REGON: 381305158
.....

Imię i nazwisko osoby upoważnionej



PREZES ZARZĄDU

Stanowisko

Fabio de Palma

14.12.2023

Data i podpis

REFERENCJE

Niniejszym potwierdzamy, że Pani Anna Preuschoff przeprowadziła dla pracowników firmy Zwaka Glas dwa dwudniowe szkolenia rozwojowe pt. „Efektywna komunikacja w zespole jako czynnik redukcji stresu” oraz „Zarządzanie swoją osobowością w stresie i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu”.

Zakres obu szkoleń został dostosowany do specyfiki środowiska produkcyjnego oraz codziennych wyzwań związanych z pracą zespołową, odpowiedzialnością za jakość wykonywanych zadań, realizacją celów oraz funkcjonowaniem pod presją czasu.

Podczas pierwszego szkolenia uczestnicy rozwijali kompetencje związane z efektywną komunikacją, współpracą w zespole, rozwiązywaniem sytuacji konfliktowych oraz budowaniem atmosfery sprzyjającej ograniczaniu napięć i stresu w miejscu pracy. Szczególną wartość stanowiły praktyczne ćwiczenia pozwalające uczestnikom lepiej zrozumieć własny styl komunikacji oraz potrzeby współpracowników.

Drugie szkolenie koncentrowało się na zagadnieniach związanych z funkcjonowaniem człowieka pod wpływem stresu, rozpoznawaniem indywidualnych reakcji na sytuacje obciążające oraz budowaniem odporności psychicznej. Uczestnicy poznali praktyczne metody przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, zarządzania emocjami oraz skutecznego wykorzystywania własnych zasobów osobowościowych w codziennej pracy.

Pani Anna Preuschoff wykazała się wysokim poziomem przygotowania merytorycznego, profesjonalizmem oraz umiejętnością angażowania uczestników do aktywnego udziału w szkoleniu. Przekazywana wiedza była przedstawiana w sposób jasny, praktyczny i dostosowany do realiów funkcjonowania naszej organizacji.

Przeprowadzone szkolenia spotkały się z bardzo pozytywnym odbiorem uczestników. Szczególnie wysoko oceniono praktyczny charakter zajęć, możliwość odniesienia omawianych zagadnień do codziennych sytuacji zawodowych oraz użyteczność proponowanych narzędzi wspierających komunikację, współpracę i radzenie sobie ze stresem.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako kompetentną trenerkę i specjalistkę w zakresie komunikacji interpersonalnej, zarządzania stresem, budowania odporności psychicznej oraz rozwoju kompetencji pracowników i zespołów.

ZWAKA GLASS Spółka Jawna

Magdalena Zwaka-Myszka

WSPÓŁWŁAŚCICIEL I DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY

ZWAKA GLASS SPÓŁKA JAWNA

44-100 Gliwice Ul. Kozielska 80

NIP 631-267-42-37

Regon 368424692

ZWAKA GLASS SPÓŁKA JAWNA
Magdalena Zwaka-Myszka
współnik

REFERENCJE

Niniejszym potwierdzamy, że Pani Anna Preuschoff przeprowadziła dla zespołu oraz kadry zarządzającej Fundacji Ekologicznej Arka dwa dwudniowe szkolenia rozwojowe pt. „Twoja osobowość w stresie” oraz „Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu”.

Szkolenia zostały przygotowane i przeprowadzone w sposób profesjonalny, z uwzględnieniem specyfiki pracy organizacji społecznej oraz wyzwań związanych z realizacją projektów, współpracą zespołową, odpowiedzialnością społeczną i funkcjonowaniem pod presją czasu.

Podczas szkolenia „Twoja osobowość w stresie” uczestnicy mieli możliwość lepszego poznania własnych wzorców funkcjonowania w sytuacjach stresowych, zrozumienia swoich reakcji emocjonalnych oraz rozwijania umiejętności skutecznego radzenia sobie z napięciem i trudnymi sytuacjami zawodowymi. Dużą wartością było połączenie wiedzy psychologicznej z praktycznymi ćwiczeniami wspierającymi samoświadomość i komunikację w zespole.

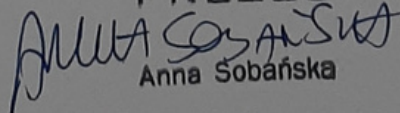
Drugie szkolenie poświęcone było profilaktyce wypalenia zawodowego. Uczestnicy poznali mechanizmy prowadzące do przeciążenia, sposoby rozpoznawania pierwszych sygnałów wypalenia oraz skuteczne metody regeneracji, budowania odporności psychicznej i dbania o własne zasoby energetyczne. Szkolenie dostarczyło wielu praktycznych narzędzi możliwych do wykorzystania zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Pani Anna Preuschoff wykazała się wysokimi kompetencjami merytorycznymi, umiejętnością pracy z grupą oraz tworzeniem atmosfery sprzyjającej otwartości, refleksji i aktywnemu udziałowi uczestników. Przekazywane treści były przedstawiane w sposób przystępny, angażujący i dostosowany do potrzeb uczestników.

Szkolenia zostały bardzo wysoko ocenione przez uczestników i spotkały się z pozytywnym odbiorem zarówno ze strony pracowników, jak i kadry zarządzającej. Szczególnie doceniono praktyczny charakter zajęć, możliwość odniesienia omawianych zagadnień do codziennych wyzwań zawodowych oraz wartość narzędzi wspierających dobrostan psychiczny i efektywność pracy.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako trenerkę i specjalistkę w zakresie zarządzania stresem, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, rozwoju osobistego oraz wspierania zespołów i organizacji w budowaniu zdrowego środowiska pracy.

PREZES


Anna Sobańska

FUNDACJA EKOLOGICZNA
"ARKA"
ul. Kosmiczna 15b
43-300 BIELSKO-BIAŁA

09.2025

Jaworze, wrzesień 2024

Fundacja Eko Arka z Jaworza

REFERENCJE

Fundacja Ekoarka z Jaworza z ogromną radością potwierdza współpracę z Panią **Anną Preuschoff**, która we **wrześniu 2024 roku** poprowadziła dla **Kręgu Kobiet w Jaworzu** szkolenie pn. „**Zarządzanie zmianą – jak zarządzać swoją osobowością w zmianie zawodowej i życiowej**”.

Przez **3 dni intensywnej pracy** Pani Anna towarzyszyła grupie **36 kobiet** w procesie odkrywania własnych zasobów, mocnych stron i strategii działania w sytuacjach zawodowych i osobistych zmian. Zajęcia miały charakter warsztatowy – łączyły elementy teorii, ćwiczenia praktyczne, rozmowy w kręgu oraz inspirujące narzędzia coachingowe.

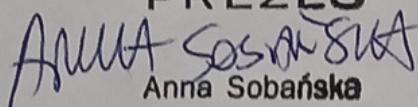
Atmosfera tworzona przez Panią Annę była jednocześnie bezpieczna i motywująca – sprzyjała szczerości, dzieleniu się doświadczeniami i odważnemu patrzeniu w przyszłość. Dzięki temu uczestniczki mogły doświadczyć **realnego postępu, wewnętrznej siły i poczucia sprawczości**, a także wypracować własne strategie wprowadzania zmian krok po kroku.

Rezultaty szkolenia były widoczne już podczas wspólnej pracy – uczestniczki podkreślały wzrost samoświadomości, nową energię do działania, większą pewność siebie oraz umiejętność spojrzenia na zmianę jako szansę, a nie zagrożenie. W opinii wielu kobiet to szkolenie stało się **punktem zwrotnym** w ich podejściu do siebie i swoich możliwości.

Pani Anna Preuschoff to prowadząca, która z wyjątkową lekkością łączy **profesjonalizm, wiedzę i doświadczenie z empatią, autentycznością i umiejętnością budowania więzi**. Potrafi nadać procesowi edukacyjnemu głęboki, ludzki wymiar i sprawić, że każda uczestniczka czuje się zauważona i wzmocniona.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako **trenerkę, mentorkę i przewodniczkę w procesie zmian**, szczególnie w pracy z kobietami, które poszukują nowej jakości życia, odwagi do działania i harmonii w obszarze osobistym i zawodowym.

PREZES


Anna Sobańska

FUNDACJA EKOARKA
ul. Podgórska 17
43-384 Jaworze
NIP 9372639370, REGON 241817757

REFERENCJE

Fundacja Ekologiczna ARKA potwierdza współpracę z Panią Anną Preuschoff, która w 2025 roku przeprowadziła dla zespołu pracowników oraz kadry kierowniczej dwudniowe szkolenie pn.

„Efektywna komunikacja w zespole oraz z trudnym klientem – jak osobowość wpływa na współpracę, porozumienie i rozwiązywanie konfliktów”.

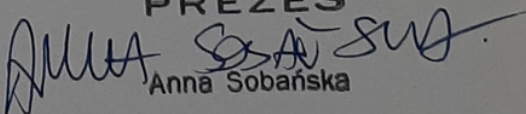
Szkolenie zostało przygotowane z uwzględnieniem specyfiki pracy organizacji społecznej, w której kluczowe znaczenie mają współpraca zespołowa, skuteczna komunikacja, budowanie relacji oraz profesjonalny kontakt z odbiorcami działań i partnerami organizacji.

Celem szkolenia było rozwijanie umiejętności komunikacyjnych uczestników, zwiększenie świadomości własnego stylu komunikacji oraz lepsze zrozumienie różnic osobowościowych wpływających na współpracę i relacje z innymi. Uczestnicy poznali praktyczne narzędzia wspierające skuteczne porozumiewanie się, rozwiązywanie nieporozumień, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami komunikacyjnymi oraz budowanie konstruktywnych relacji zarówno w zespole, jak i w kontakcie z wymagającym klientem.

Pani Anna Preuschoff wykazała się wysokim poziomem przygotowania merytorycznego, profesjonalizmem oraz umiejętnością angażowania uczestników do aktywnej pracy warsztatowej. Przekazywana wiedza była przedstawiana w sposób praktyczny, zrozumiały i możliwy do bezpośredniego wykorzystania w codziennej pracy.

Szkolenie spotkało się z bardzo pozytywnym odbiorem uczestników. Szczególnie wysoko oceniono praktyczny charakter zajęć, możliwość lepszego poznania własnych sposobów komunikowania się oraz narzędzia wspierające skuteczną współpracę i ograniczanie konfliktów w środowisku zawodowym.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako trenerkę i specjalistkę w zakresie komunikacji interpersonalnej, współpracy zespołowej, obsługi trudnych sytuacji komunikacyjnych oraz rozwoju kompetencji społecznych w organizacjach i zespołach.

PREZES

Anna Sobańska

Żywiecka Fundacja Rozwoju – Centrum Integracji Społecznej w Żywcu z przyjemnością potwierdza współpracę z Panią Anną Preuschoff, która w marcu 2025 roku przeprowadziła dla naszych uczestników szkolenie pn.

„Komunikacja interpersonalna – jak się dogadać”.

W ramach projektu Pani Anna przeszkoliła jedną grupę uczestników CIS. Zajęcia odbyły się w formie stacjonarnej, łączyły wiedzę teoretyczną z ćwiczeniami praktycznymi.

Celem szkolenia było rozwijanie kompetencji komunikacyjnych uczestników, zwiększenie świadomości własnego stylu komunikowania się oraz doskonalenie umiejętności budowania efektywnych relacji zawodowych i społecznych. Uczestnicy zdobywali praktyczne umiejętności związane z aktywnym słuchaniem, konstruktywnym wyrażaniem opinii i potrzeb, rozwiązywaniem nieporozumień oraz zapobieganiem konfliktom.

Po zakończeniu części grupowej Pani Anna prowadziła również mentoring indywidualny, którego efektem było opracowanie spersonalizowanych planów rozwoju kompetencji interpersonalnych. Uczestnicy otrzymali także materiały wspierające wdrażanie nowych umiejętności w codziennym życiu.

Pani Anna Preuschoff wykazała się wysokim poziomem merytorycznym, profesjonalizmem, empatią oraz umiejętnością angażowania uczestników. Potrafi w sposób praktyczny przekazywać wiedzę i dostosowywać ją do potrzeb grup o zróżnicowanych doświadczeniach.

Według opinii uczestników szkolenie wyróżniało się przyjazną atmosferą, dużą ilością praktycznych ćwiczeń oraz wysoką użytecznością omawianych narzędzi. Dzięki zaangażowaniu i kompetencjom Pani Anny uczestnicy rozwinęli umiejętności komunikacyjne, współpracy oraz budowania pozytywnych relacji z innymi.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako trenera, coacha i mentora do prowadzenia szkoleń z zakresu komunikacji interpersonalnej.

KIEROWNIK
CENTRUM INTEGRACJI
SPOŁECZNEJ
Elżbieta Gubelnat-Giel



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Żywiecka Fundacja Rozwoju – Centrum Integracji Społecznej w Żywcu z przyjemnością potwierdza współpracę z Panią Anną Preuschoff, która w miesiącu lutym i marcu 2025 roku przeprowadziła dla naszych uczestników szkolenie pn.

„Poczucie własnej wartości jako fundament w poszukiwaniu pracy”.

W ramach projektu Pani Anna przeszkoliła 8 kiluosobowych grup, łącznie 38 uczestników CIS. Zajęcia odbyły się w formie stacjonarnej i łączyły wiedzę teoretyczną z ćwiczeniami praktycznymi, pracą warsztatową oraz elementami coachingu grupowego.

Celem szkolenia było wzmacnianie poczucia własnej wartości uczestników, rozwijanie świadomości własnych zasobów, talentów i mocnych stron oraz budowanie większej pewności siebie w podejmowaniu decyzji dotyczących życia zawodowego. Uczestnicy pracowali nad rozpoznawaniem własnego potencjału, przełamywaniem ograniczających przekonań oraz rozwijaniem postawy wspierającej aktywność zawodową i osobistą.

Po zakończeniu części grupowej Pani Anna prowadziła również mentoring indywidualny, którego efektem było opracowanie spersonalizowanych planów rozwoju zawodowego i osobistego. Uczestnicy otrzymali także materiały wspierające dalszą pracę nad wzmacnianiem poczucia własnej wartości i realizacją wyznaczonych celów.

Pani Anna Preuschoff wykazała się wysokim poziomem merytorycznym, profesjonalizmem, empatią oraz umiejętnością budowania atmosfery sprzyjającej rozwojowi i aktywnemu udziałowi uczestników. W sposób praktyczny i zrozumiały przekazywała wiedzę, pomagając uczestnikom odkrywać własne możliwości i budować większą sprawczość.

Według opinii uczestników szkolenie było wartościowym doświadczeniem, które pozwoliło lepiej poznać siebie, odzyskać wiarę we własne możliwości oraz spojrzeć na swoją przyszłość zawodową z większą pewnością i motywacją do działania.

Z pełnym przekonaniem rekomendujemy Panią Annę Preuschoff jako trenera, coacha i mentora do prowadzenia szkoleń z zakresu rozwoju osobistego, budowania poczucia własnej wartości, odkrywania potencjału zawodowego oraz wspierania uczestników w planowaniu ścieżki kariery.

KIEROWNIK
CENTRUM INTEGRACJI
SPOŁECZNEJ
Elżbieta Czubiernat-Giel



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie