



KONTAKT

 +49 174 9639121

 kamila.snieg@outlook.com

 LinkedIn

JĘZYKI OBCE

Niemiecki ● ● ● ● ●

Angielski ● ● ● ● ○

KAMILA ŚNIEG

Coach / Mentorka / Trenerka / Nauczycielka

Moim celem i misją jest **towarzyszenie młodzieży** w odkrywaniu swoich **talentów** i dodawanie im odwagi, w pokazywaniu Siebie i wychodzeniu do świata. Wierzę, że w każdym z nas drzemie ogromny potencjał. Czasem potrzebna jest choćby jedna osoba, która w nas bezgranicznie uwierzy i pomoże rozpaścić iskrę. **Budowanie relacji** i bezpiecznej, nieoceniającej przestrzeni jest moją mocną stroną.

DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

2023 - KREOWANIE WŁASNEGO BIZNESU

2021 - 2023 REGIONALNA KOORDYNATOR
Poczdami Netzwerki Zukunft

- tworzenie projektów w obszarze doradztwa zawodowego młodzieży w Brandenburgii
- audyty w szkołach
- udział w panelach dyskusyjnych dotyczących wyboru ścieżki zawodowej młodzieży
- organizacja spotkań grupy "szkoła + gospodarka"
- współpraca przy projekcie "Wywiadówka" – rodzice jako doradcy zawodowi

2016 - 2021 NAUCZYCIELKA
Berlin, Poczdami OSZ Wirtschaft und Verwaltung, Solling Schule

- nauczanie przedmiotów: komunikacja, język niemiecki biznesowy i język niemiecki jako obcy
- wychowawstwo
- organizacja szkoleń dla rodziców, m.in. na temat uzależnień od internetu i social mediów
- organizacja wymiany młodzieżowej w kooperacji z DPJW: polsko-niemiecką współpracą młodzieży
- przygotowanie i przeprowadzanie egzaminu KMK Polnisch

2014 - 2015 PRACA BIUROWA
Berlin Helios Media GmbH

- zarządzanie bazą danych
- ewaluacja eventów

2009 - 2012 LIDERKA
Berlin, Sonsbeck IJGD Internationale Jugendgemeinschaft

- koordynacja i przewodnictwo projektów non profit dla młodzieży z całej Europy
- sporządzanie raportów
- zarządzanie zespołem (młodzieżą)

KAMILA ŚNIEG

Coach / Mentorka / Trenerka / Nauczycielka

EDUKACJA

2023 -

Frankfurt nad
Menem

SZKOLENIE TRENERSKIE

Bunte Intelligenz/ Olivia Maciejowski

Kompetencje rozwijane na szkoleniu:

- **Inteligencja emocjonalna:** rozpoznawanie zasobów, emocji i myśli
- **Kompetencja neuronalna:** uwalnianie lęku i blokad, praca z przekonaniami, neurobiologia mózgu
- **Trening mentalny:** funkcje wykonawcze umysłu/ sprawczość, fokus, koncentracja, cele i motywacja
- **Umiejętności społeczne:** typy osobowości, komunikacja, budowanie więzi i relacji, świadomość siebie i otoczenia
- **Kreatywność i sztuka:** wyrażanie siebie poprzez sztukę (pisanie, malowanie, śpiew, taniec), "nowe" myślenie o kreatywności, wspieranie nowych perspektyw i kreatywnych sposobów rozwiązywania problemów, rozwój "prezentacji" Siebie w świecie
- **Ciało:** świadomość ciała, oddech, głos, techniki relaksacyjne
- **Taniec:** poczucie ciała, taniec biograficzny
- **Intuicja:** głos wewnętrzny

2022 - 2023

Warszawa

COACHING I MENTORING

Uniwersytet SWPS

Wspieranie innych w osiągnięciu sukcesów w rozwoju zawodowym i rozwoju osobistym

2020 - 2021

Poznań

STUDIA UWAŻNOŚCI I WSPÓŁCZUCIA

Uniwersytet SWPS

Pomaganie w redukcji różnego rodzaju napięcia, w radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi, w byciu kreatywnym i w komunikacji

2010 - 2012

Łódź

MAGISTER

Uniwersytet Łódzki

Germanistyka

2005 - 2009

Łódź

LICENCJAT

Uniwersytet Łódzki

Germanistyka i Socjologia

KONTAKT



+49 174 9639121



kamila.snieg@outlook.com



LinkedIn

WARSZTATY

Ruch / Kreatywność / Relacje

Jak wyglądałby świat, gdyby młodzi ludzie nie wstydzili się być Sobą i akceptowali siebie, dokładnie takimi jacy są? Gdyby umieli radzić sobie z presją i emocjami? Gdyby ich serce, ciało i umysł współpracowały?

Pozwoliłoby im to budować karmiące i dobre **relacje**, które są podstawą zdrowia psychicznego. W dobie kryzysu relacji, szczególnie wśród nastolatków, moim celem jest wyposażenie ich w narzędzia, które pozwolą im poznać samych siebie, odkryć swój potencjał, poszerzyć swoją świadomość i nauczą ich jak budować relację ze sobą i z innymi. Nauka bycia w uważnym kontakcie z innym człowiekiem wymaga pracy nie tylko mentalnej, ale i kontaktu z własnymi emocjami i potrzebami, a tym samym integracji ciała. Praca z przekonaniami, zarządzanie emocjami, dobry kontakt z ciałem, zabawa – to umiejętności naszych czasów.

Warsztaty, które przygotowuję bazują na **doświadczeniu** i pracy wszystkimi zmysłami, a wyróżniać je będzie **ruch i kreatywne wyrażanie siebie**.

Program warsztatów/ Moduły:

Mindset

myśli-trening mentalny/ praca z przekonaniami/ zasoby/ identyfikowanie mocnych stron

Ciało

emocje/ zarządzanie stresem i techniki relaksacji/ ruch/ kreatywne wyrażanie siebie w świecie

Relacje

bliskość/ intymność/ komunikacja/ stawianie granic/ rozwiązywanie konfliktów

Korzyści/ Nastolatki nauczą się:

- ✓ technik mentalnych, które pomogą im radzić sobie w sytuacjach kryzysowych i będą zapobiegać uzależnieniom, autoagresji, depresji
- ✓ szukania nowych perspektyw i wsparcia siebie w trudnych sytuacjach
- ✓ jak radzić sobie ze stresem i presją
- ✓ jak zmienić model myślenia na taki, który ich wspiera
- ✓ jak szukać sensu i stawiać sobie cel
- ✓ zbudują umiejętności budowania więzi i intymności
- ✓ zyskają świadomość siebie w grupie i doświadczą jak mogą kreatywnie wyrażać siebie w świecie
- ✓ i poczną się WIDZIANI i **mniej osamotnieni**

Metody pracy bazują na:

- wiedzy z psychologii pozytywnej,
- założeniach treningu mentalnego,
- teorii autodeterminacji (Ryan, Deci) (najpraktyczniejszej z teorii naukowych ;),
- najnowszych badaniach z dziedziny neurobiologii i neuroplastyczności mózgu,
- założeniach teorii poliwalgalnej (układ nerwowy/ nerw błędny)
- oraz moim osobistym doświadczeniu w pracy z młodzieżą i ze sobą.

Dlaczego ja?

Wyróżnia mnie moja energia, wykształcenie, doświadczenie pracy z młodzieżą i uchodźcami za granicą, empatia, umiejętność słuchania i stwarzania innym przestrzeni do wzrostu.

PoRusz się – a poruszy się wszystko