

Julita Urbaniuk



Psycholog z 20-letnią praktyką zawodową.

W 2016/2017 uczestniczyła w cyklu szkoleń dla interwentów kryzysowych, ukończyła 160-godzinne studium Interwencji Kryzysowej. Pracuje jako terapeuta, trener, mediator, interwent kryzysowy, pedagog.

Specjalizuje się w tematyce:

- kryzys – jak wspierać ludzi w sytuacjach kryzysowych?
- odporność psychiczna – emocje „przyjaciele” czy „sabotażyści”? Poznawcze sposoby radzenia sobie ze stresem i trudną sytuacją.
- zarządzanie zmianą – Jak wdrażać zmiany w organizacji? Jak wspierać zespół w procesie zmiany? Jak przekonywać do zmian?
- zarządzanie zespołem – jak motywować pracowników i siebie?
- mediacje i zarządzanie konfliktem – Techniki mediacyjne w zarządzaniu zespołem. Jak uczyć ludzi rozwiązywania konfliktów?
- psychologiczne aspekty zarządzania projektem – Jak pracować z zespołem projektowym? Jak motywować ludzi w projekcie? Jak rozwiązywać trudne sytuacje w pracy projektowej? Praca ze sponsorem, zespołem w trakcie realizacji projektu.
- problem solving – techniki rozwiązywania problemów. Jak wspierać ludzi w rozwiązywaniu problemów w organizacji.

Jako psycholog, interwent kryzysowy pracowała dla:

1. CRUSAR S.A – psycholog (spotkania interwencyjne w firmie) .
2. TOOPLOOX – rozmowy z pracownikami marzec-maj 2020
3. DAWKA WSPARCIA - projekt przygotowany dla wsparcia służb medycznych marzec-wrzesień 2020

W ramach coachingów, szkoleń, realizowanych projektów pracowała dla: Santander; ABB, AIG Credit, Asco Joumatic, Autoliv, AXIT, Bank Zachodni, Bombardier Katowice, Bombardier Wrocław, CNH Płock, Delfo, 3M, DHL Express, Electrolux (Zakłady w Zabrze, Siewierzu, Oławie, Świdnicy, Żarowie), Eurobank, IBM, ING Bank Śląski S.A.; KGHM, Leroy Merlin, LG Chem Energy; LG Display; Macopharma, MBank, Objectivity, POCH Gliwice, Polski Cukier, Santander, SRG GLOBAL, Schneider Electric Industries, TAKATA, Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu, UPS, WBK, Volwerk, i inne.

Kursy i szkolenia:

Szkolenie:Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych (2020); Szkolenie: Terapia schematu (2020), Szkolenie” Jak przygotowywać i prowadzić spotkania i szkolenia online (2020); Certyfikat trenera FRIS (2017); Certyfikat Interwenta Kryzysowego (2016/17); Certyfikat trenera biznesu organizator - WIFI-Austria(2004); Szkolenia w nurcie terapii M.Ericksona – półroczne szkolenie (2015); Studium Mediacji – półroczna szkoła (2014); Praktyczne aspekty PMI, Wstęp do zarządzania projektem wg metodyki PMI; szkolenia z zakresu Racjonalnej Terapii Zachowań; Kurs emisji głosu; Akademia Medialna PAP – techniki PR; szkolenia w zakresie technik relaksacyjnych; (1997–1994) ukończona szkoła psychoterapii Ośrodka Edukacji Psychologicznej i Treningu Grupowego we Wrocławiu - 6 semestrów(1994-97); Warsztaty obejmujące zagadnienia interwencji kryzysowej i suicydologii - Wojewódzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie; (1996) Wprowadzenie do terapii M. H. Ericksona - Polski Instytut Ericksonowski; Warsztat ekspresji w terapii „Muzyka i Rytm”, prowadzony przez Jacka Ostaszewskiego; (1995) Kurs wstępny pedagogiki zabawy, organizowany przez Stowarzyszenie KLANZA i inne.