
Mariusz Dłużak

E-mail: mariusz.dluzak@me.com
Telefon: 698 716 885
Data urodzenia: 08.11.1975
Miejscowość: Gliwice



Jestem nastawiony na dokonywanie trwałych pozytywnych zmian w ludziach. Potrafię zbudować wysoko efektywny zespół, który stanowi przewagę konkurencyjną, wyprowadzić zespół z kryzysu przezwyciężając dysfunkcje pracy zespołowej, zaprojektować i wdrożyć kulturę mentoringu/coachingu w organizacji, rozwijać kompetencje mentorów/coachów, wspierać ich oraz weryfikować korzyści dla firmy, korzystając z mediacji bez rozgłosu rozwiązywać sprawy pracownicze, np. o mobbing.

Doświadczenie zawodowe

10.2018 – obecnie
(11 mies.) **v-ce Dyrektor Oddziału na Śląsku**
Izba Coachingu | Katowice

Krótki opis stanowiska:

- reprezentowanie Izby Coachingu,
- realizacja celów strategicznych i statutowych na terenie Oddziału,
- przygotowywanie i przedstawianie okresowych celów oraz planu działań i ich realizacji,
- organizowanie i ustalanie zadań do realizacji, miejsca oraz czasu ich wykonywania w ramach kierowania bieżącymi sprawami Oddziału.

11.2016 – obecnie
(2 lata 10 mies.) **Właściciel firmy**
theCoaching.pl & CentrumMediacji.org | Gliwice

Krótki opis stanowiska:

Jestem doświadczonym coachem - na poziomie executive (akredytacje IC, ICF, ICC) oraz coachem grupowym i zespołowym. Pracuję metodą Action Learning wg standardów WIAL.

Specjalizuję się w teamcoachingu zespołów w kryzysie, czyli przeprowadzam skonfliktowane grupy ludzi przez proces stawania się wysoko efektywnie działającymi zespołami.

Realizuję procesy mentoringu w organizacjach od szkolenia mentorów i mentee, przez dobór par, aż do zmierzenia rezultatów.

Przeprowadzam mediacje w organizacjach - pracownicze i gospodarcze.

Udrażniam komunikację wewnętrzną oraz projektuję i wdrażam szkolenia procesowe dla zespołów zarządzających.

- 08.2019 akredytowany coach International Coaching Community,
- 11.2018 akredytowany coach International Coach Federation na poziomie Associate Certified Coach,
- 01.2018 akredytowany coach Izby Coachingu,
- 10.2017 certyfikowany coach Instytutu Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego

04.2013 – 07.2017
(4 lata 4 mies.)

Prezes Zarządu

Kulturystyka.sklep.pl Sp. z o.o. | Kleszczów

Krótki opis stanowiska:

- 11.2016 sprzedaż sklepu internetowego,
- 2014 stworzenie marki suplementów diety "kulturysta.com" (55 produktów),
- 2014 przeniesienie Spółki do nowej siedziby z magazynem i biurami,
- 2013 stworzenie i wdrożenie nowoczesnego systemu e-mail marketingu, rozbudowa bazy mailingowej do 112 tys. adresów,
- 2013 wdrożenie nowoczesnej strony sklepu (800 tys. odsłon/msc) spełniającej standardy google przy współpracy z firmami: Tronix, Divante, Ideacto, Sendingo. Przygotowywanie zespołu do płynnego przejścia i pracy na nowym systemie,
- 2013 wydzielenie z własnej działalności zorganizowanej części przedsiębiorstwa i wniesienie jej aportem do Kulturystyka.sklep.pl Sp. z o.o.,
- 2013 - 2019 - rozwój kompetencji liderkich, interpersonalnych, trenerskich, coachingowych.

12.1999 – 08.2016
(16 lat 9 mies.)

Właściciel firmy

Studio Rekreacji Siłowej Mariusz Dłużak | Gliwice

Krótki opis stanowiska:

- 08.2016 sprzedaż portalu,
- 2014 stworzenie portalu kulturysta.com (110 tys. odsłon/msc),
- 2013 rozwój SEO wokół sklepu poprzez aktywność FB, G+, Insta, Twitter, Pinterest, YT i sieć blogów,
- 2007 stworzenie centrum.suplementacji.pl jako systemu wspierającego obsługę przed i po sprzedażową,
- 2005-2012 rozwój firmy (13 osób w zespole, roczne obroty 10 mln pln),
- 2005 stworzenie kulturystyka.sklep.pl i przeniesienie ciężaru biznesu na internetową sprzedaż suplementów diety. Stworzenie społeczności forumsportowe.pl,
- 1999-2004 własna działalność: fitness, siłownia, ścianka wspinaczkowa.

Wykształcenie

09.2017 – obecnie
(2 lata)

Wyższa Szkoła Bankowa w Chorzowie

Kierunek: psychologia w biznesie
Specjalizacja: negocjacje i mediacje
Poziom wykształcenia: licencjat

05.2017 – 11.2018
(1 rok 7 mies.)

Szkoła Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach

Specjalizacja: konsultant - Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach
Poziom wykształcenia: średnie

12.2016 – 11.2017 (1 rok)	Szkoła Profesjonalnego Coachingu Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego Specjalizacja: Profesjonalny coaching Poziom wykształcenia: średnie
10.2014 – 06.2015 (9 mies.)	Metrum - Szkolenia. Coaching. Doradztwo Specjalizacja: Trener umiejętności psycho-społecznych Poziom wykształcenia: średnie
05.2013 – 02.2014 (10 mies.)	Instytut Terapii Gestalt Specjalizacja: Staż w ujęciu gestalt Poziom wykształcenia: średnie
10.1997 – 02.1999 (1 rok 5 mies.)	Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach Specjalizacja: pielęgniarstwo Poziom wykształcenia: średnie
02.1995 – 02.1997 (2 lata 1 mies.)	Studium Medyczne Specjalizacja: pielęgniarstwo Poziom wykształcenia: średnie

Znajomość języków

angielski: poziom średnio zaawansowany

Umiejętności

aktywne wsparcie pracowników w rozwoju umiejętności i kompetencji oraz postaw najwyższej jakości obsługi Klienta · zarządzanie zespołami ludzi poprzez wyznaczanie i nadzór realizacji celów · kontrolowanie i ocenianie pracy podległych zespołów · budowanie standardów komunikacji i współpracy w ramach kultury organizacyjnej · znajomość trendów oraz metod i narzędzi trenerskich · zarządzanie procesem szkoleniowym oraz identyfikacja potrzeb szkoleniowych · merytoryczne opracowywanie oraz przygotowanie i przeprowadzanie szkoleń · ewaluacja prowadzonych działań szkoleniowych · umiejętność myślenia analitycznego i strategicznego oraz doświadczenie w przygotowaniu i wdrażaniu planów · doświadczenie w zarządzaniu projektami · zarządzanie zmianą oraz elastyczność i adaptacja w sytuacji zmian · nastawienie na osiągnięcie wyznaczonych celów · zdolności negocjacyjne i organizatorskie · rozwinięte umiejętności przywódcze · znajomość pakietów MS Office i Open Office

Szkolenia, kursy, certyfikaty

06.2019	International Coaching Certification Organizator: International Coaching Community Poland
03.2019	Międzynarodowy Kurs Mentoringu, Institute of Leadership & Management UK Organizator: Stowarzyszenie ProMentor

- 02.2019 **Prowadzenie mediacji w sprawach pracowniczych w organizacji oraz cywilnych i gospodarczych**
Organizator: WSB, Chorzów
- 12.2018 **Cykl szkoleń i warsztatów Talent Discovery**
Organizator: Bennewicz Instytut Kognitywistyki | Częstochowa
- 09.2018 **Mediacje. Przygotowanie do wykonywania zawodu mediatora.**
Organizator: Centrum Szkoleń Prawnych, Warszawa
- 07.2018 **Praca z parą, grupą i praca długoterminowa w PSR**
Organizator: Centrum PSR | Rybnik
- 01.2018 **Akredytowany przez ICF kurs ACSTH Power of Coaching**
Organizator: Centrum Life Coachingu Polska
- 11.2017 **Racjonalna Terapia Zachowań, I i II stopień**
Organizator: Pracownia RTZ | Katowice
- 08.2017 **Narzędzia teatru dramowego dla trenerów**
Organizator: Aleksandra Chodasz | Warszawa
- 08.2017 **Techniki fototerapii i pracy z obrazem w coachingu**
Organizator: Off Words Dorota Raniszewska | Warszawa
- 07.2017 **Nonviolent Communication, kurs podstawowy**
Organizator: Filomata | Gliwice
- 06.2017 **Certyfikowany konsultant MaxieDISC**
Organizator: MaxieDISC | Warszawa
- 05.2017 **Międzynarodowy certyfikat Practitioner Points of You®**
Organizator: Points of You® | Poznań
- 04.2017 **Coaching prowokatywny - Japp Hollander, kurs podstawowy**
Organizator: Provocare - Instytut Komunikacji Prowokatywnej | Warszawa
- 02.2017 **Mindfulness Based Stress Reduction**
Organizator: Aleksandra Dembińska | Chorzów

Aktywność dodatkowa

- 09.2018 – obecnie **Optimus Mediator** | Katowice
(1 rok)
- 01.2017 – obecnie **International Coach Federation** | Katowice
(2 lata 8 mies.)
- 01.2017 – obecnie **Izba Coachingu** | Katowice
(2 lata 8 mies.)

Zainteresowania

Jestem trenerem personalnym kulturystyki. Morsuję i uprawiam zimowe pływanie. Opiekuję się trójką schroniskowych psów oraz kotem. Aby uczyć swoje psy poprzez nagrody ukończyłem kurs instruktora szkolenia psów. Lubię czytać książki n/t coachingu, psychologii, terapii.

Linki

www.theCoaching.pl

www.CentrumMediacji.org

www.ProjektMentoring.pl

- ✓ *"Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu rekrutacji zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych)".*