

ZBUDUJ SIEBIE NA NOWO

NIE WYCHODZĄC Z DOMU



SZKOLENIE
ONLINE

CO CZUJESZ, BĘDĄC W PRZYMUSOWYM ODOŚOBNIENIU?
JAK MOŻESZ WYJŚĆ NAPRZECIWIW PROBLEMOM,
NIE WYCHODZĄC Z DOMU?

JAK SIĘ CZUJESZ ZAMKNIĘTA
W CZTERECH ŚCIANACH? CO JEST
ŹRÓDŁEM TWOJEJ SIŁY, CO DAJE
CI RADOŚĆ, A CO POWODUJE
LĘK? SKOMUNIKUJ SIĘ ZE SWOIMI
EMOCJAMI, NAZWIJ JE. SPRÓBUJ
PRZEZWYCIĘŻANIE OGRANICZAJĄCE
CIĘ PRZEKONANIA W NOWEJ
RZECZYWISTOŚCI ŻYCIOWEJ
I ZAWODOWEJ.

POROZMAWIAJMY O ROZWIJANIU
ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ.
POROZMAWIAJMY O WZMOCNIENIU
SIEBIE - CIEBIE. O REZYLIENCJI,
CZYLI RADZENIU SOBIE W
ŻYCIOWYCH TRUDNOŚCIACH.
O PEWNOŚCI SIEBIE I POZYTYWNYM
NASTAWIENIU.

ZAPARZ KUBEK
AROMATYCZNEJ HERBATY
I WEŹ SMARTFONA W DŁOŃ,
WŁĄCZ KOMPUTER.



CO PROPONUJĘ?

Szkolenie on-line „Zbuduj siebie. Na nowo” w formule LIVE, w małych grupach (liczba miejsc ograniczona), którego celem jest wzmocnienie uczestników w czasie zagrożenia koronawirusem i pomoc w radzeniu sobie z emocjami oraz podniesienie odporności psychicznej na stres.

SZKOLENIA W KAŻDĄ ŚRODĘ I KAŻDY CZWARTEK

ŚRODA, GODZ. 16.00-19.00

CZWARTEK, GODZ. 18.00-21.00

W JAKI SPOSÓB?

Połączymy się za pośrednictwem platformy clickmeeting. Otrzymasz ode mnie login, link z dostępem i wsparcie techniczne. Możemy w trakcie szkolenia się widzieć, słyszeć, zadawać pytania i komentować na bieżąco to, o czym będę mówić, z wykorzystaniem prezentacji i tablic interaktywnych. Odkryjesz, jak wielką siłę daje grupa.

Odporność psychiczna to jedna z cech osobowości, która w dużym stopniu odpowiada za to, w jaki sposób radzimy sobie z wyzwaniami, stresem i presją, niezależnie od okoliczności, w jakich przychodzi nam się z nimi mierzyć. Opiera się na czterech filarach, które warto wzmacniać. Jednym z nich jest poczucie wpływu i umiejętność zarządzania emocjami. Dowiesz się, w jaki sposób to osiągnąć, wykorzystując narzędzia znane z Racjonalnej Terapii Zachowań.

ILE CZASU?

Nasze szkolenie potrwa 3 godziny. Skorzystaj sama, zaprosz przyjaciółkę.

JAK SIĘ ZAPISAĆ?

www.o-media/szkolenia

Cena: 50 zł + VAT*

*61,50 zł

