



TRENING ROZWOJU OSOBISTEGO – ZBUDUJ SWOJE SILNE JA I SIĘGAJ

PO WIĘCEJ

© Beata Kozyra 2018

5- godzinne intensywne warsztaty umiejętności
praktycznych

*Nie marnuj czasu na pętlanie, jeśli masz siły dolecieć do
nieba.*

Kate Bauer

Czy wiesz, że najsilniejszym motywatorem są nasze wartości? Czy wiesz, co jest dla Ciebie najważniejsze, jakimi wartościami kierujesz się w swoim życiu?

Czy wiesz, co jest największą przeszkodą w realizacji wielu Twoich marzeń? Fakt, że są ... cudze, a nie Twoje. Czy znasz siebie wystarczająco dobrze, aby wiedzieć, czego naprawdę pragniesz, co jest rzeczywiście dobre dla Ciebie, w czym jesteś najlepsza?

Czy masz wystarczające poczucie własnej wartości i pewności siebie, aby bronić swoich wartości, przekonań i marzeń?

Na te i wiele innych pytań pomogę Tobie odpowiedzieć na warsztacie skoncentrowanym na Twoich potrzebach. Pomogę Tobie odnaleźć siebie i odnaleźć siłę, aby wziąć życie we własne ręce i żyć w zgodzie z samym sobą.

[NIE CZEKAJ. ZAPISZ SIĘ JUŻ DZISIAJ!](#)

Na szkoleniu otrzymasz proste, ale niezwykle skuteczne narzędzia, które pomogą Tobie odnaleźć swoje prawdziwe JA. Narzędzia te będziesz mógł/mogła zastosować natychmiast. Są łatwe, przyjemne i niezwykle skuteczne.

Oprócz tego, że będzie intensywnie i bardzo konkretnie, będzie też inspirująco, energetycznie i wesoło.

DLATEGO NIE MOŻE CIEBIE TAM ZABRAKNAĆ!

CELE I KORZYŚCI SZKOLENIA:

Podstawowym założeniem warsztatów jest przygotowanie do efektywnego działania poprzez nabycie umiejętności:

- identyfikację swojego JA, swoich potrzeb
- określenie swoich wartości
- rozpoznawania i minimalizowania swoich wad i złych nawyków
- budowania zaangażowania do siebie, akceptacji i zadowolenia z siebie
- rozwijanie poczucia własnej wartości
- budowania odwagi do bycia sobą i sięgania po swoje marzenia

METODY SZKOLENIA:

Szkolenie ma charakter treningu umiejętności praktycznych. Prowadzony jest z wykorzystaniem, m.in. analizy przypadków (case study), burzy mózgów, ćwiczeń zespołowych i indywidualnych, gier i symulacji interaktywnych, odgrywania ról, wymiany doświadczeń oraz mini wykładów, a także w oparciu o konkretne przykłady wskazane przez Klienta.

MATERIAŁY SZKOLENIOWE:

Uczestnicy szkolenia otrzymują komplet materiałów szkoleniowych.

PROGRAM

1. ZROZUM SIEBIE – ZACZNIJ OD JA

- Od zależności do ... współzależności
- Odnajdywanie własnego JA
- Działanie zgodnie ze swoimi wartościami
Ćwiczenie i kwestionariusz: Odkrywanie swoich wartości karty wartości
- Identyfikacja mocnych stron
- Identyfikacja słabych stron i nawyków
Kwestionariusz: Diagram odkrywania potencjału
Ćwiczenie: Mocne i słabe strony

- Budowanie zaufania do siebie
- Akceptacja siebie i zadowolenie z siebie
- Poczucie własnej wartości
Ćwiczenie: Lustro
Ćwiczenie: Dziękuję
- Zaakceptuj siebie
- Budowanie pewności siebie
- Obszary do rozwoju
Ćwiczenie: Koło życia

2. PROAKTYWNOŚĆ I REAKTYWNOŚĆ – DOKONUJ ZMIAN I KSZTAŁTUJ SWOJĄ RZECZYWISTOŚĆ

- Proaktywność
- Reaktywność kontra proaktywność
Ćwiczenie: Na co mam wpływ
- Jak rozwijać proaktywność
Ćwiczenie: Moja postawa proaktywna
- Akceptacja zmian – wzbudzanie otwartości na zmiany

3. WIZUALIZUJ SWOJE MARZENIA – PRZEKUJ SNY NA DZIAŁANIA

- Mieć marzenia
Ćwiczenie: Moje marzenia
- Marzenia i dalekosiężna cele a cele bieżące
Ćwiczenie: Moje cele w perspektywie czasowej
- Wizja i misja zamiast pobożnych życzeń i nieuchwytnych marzeń
Ćwiczenie: Moja deklaracja osobistej wizji i misji
- Kluczowe czynniki sukcesu
Ćwiczenie: KCS mojej osobistej wizji i misji
- Osobista SWOT
Ćwiczenie: Moja personalna SWOT
- Przygotowanie do działania
- Dyscyplina i rytm; determinacja i cierpliwość

4. MOTYWUJ SIEBIE – ZNAJDŹ SWOJĄ MARCHEWKĘ

- Motywacja i automotywacja
- Sztuka automotywacji, czyli techniki motywowania siebie
- Zakłócenia w procesie motywacji

- Wewnętrzna siła
- Nasze „pocieszacze” i „poprawiacze humoru”

Ćwiczenie: Co mnie motywuje

5. PODSUMOWANIE

- Konkluzja – jak zarządzać sobą, aby spełniać swoje marzenia

KSIĄŻKA W PREZENCIE!

