

W związku z dużym zainteresowaniem noworocznym treningiem rozwoju osobistego – postanowiliśmy zorganizować II edycję treningu:

Start: 1 marzec

Trening rozwoju osobistego przez Internet

Chcesz zmienić swoje życie?

Chcesz wraz z nowym rokiem poczuć się silniejszy, bardziej pewny siebie?

Chcesz ulepszyć swoje relacje z ludźmi?

Jeśli tak, proponuję Ci

Trening rozwoju osobistego przez Internet

Będzie to 5 tygodni pracy nad swoimi planami, relacjami z ludźmi, poczuciem własnej wartości.

Start od **1 marca**.

Prowadzący – psycholog, coach, Praktyk NLP - Ludmiła Mrozek

Proponuję Ci zmianę, otwarcie, ruch ku sobie, ku głębszemu zrozumieniu siebie, swoich relacji ze światem.

Co otrzymujesz?

- **stworzysz nowe cele życiowe** – krótko i długoterminowe – będziesz mógł zrozumieć, czego naprawdę oczekujesz, na czym Ci zależy w życiu
- **zrozumiesz swoje emocje** i nauczysz się jak nimi zarządzać
- **poznasz** techniki relaksacyjne i **sposoby radzenia sobie ze stresem**
- nauczysz się **jak być skutecznym** w przedstawianiu swoich racji
- pokażemy Ci, w jaki sposób usprawnić relacje z bliskimi osobami
- **odkryjesz swoją wewnętrzną siłę** dzięki pracy nad poczuciem własnej wartości
- będziesz bliższy zrozumienia swoich prawdziwych potrzeb i pragnień

Pięcioletniowy trening rozwoju osobistego:

1 tydzień

- ✓ **Generowanie nowych celów życiowych, krótko i długoterminowych**

2 tydzień

- ✓ **Zasoby wewnętrzne**

3 tydzień

- ✓ **Moje relacje z ludźmi**

4 tydzień

- ✓ **Zarządzanie emocjami i myślami**

5 tydzień

- ✓ **Pokonywanie stresu**

Szczegółowy plan działania:

Przez 5 tygodni będziemy zajmować się takimi zagadnieniami:

1 tydzień

- ✓ **Generowanie nowych celów życiowych, krótko i długoterminowych**

Czy zastanawiasz się, co chciałbyś osiągnąć w życiu, na czym Ci tak naprawdę zależy, jakie są Twoje autentyczne pragnienia? Często jest tak, że pewne działania podejmujemy, ponieważ tak się przyzwyczailiśmy, lub dlatego, że inni właśnie tego od nas oczekują.

Czy jesteśmy wówczas szczęśliwi?

To jest Twój czas na refleksję, spróbujemy razem zastanowić się, jakie cele na najbliższy rok możesz sobie postawić, żeby były dla Ciebie ciekawe, wartościowe, by były zgodne z Twoją osobowością. Po tym etapie będziesz bliższy odkrycia, co się dla Ciebie liczy najbardziej.

2 tydzień

- ✓ **Zasoby wewnętrzne**

W tym tygodniu będziemy zajmować się tym, co jest w Tobie cenne, wartościowe. Często jest tak, że nie wykorzystujemy w pełni swoich możliwości. W drugim tygodniu treningu wzmocnimy to, co masz w sobie wyjątkowego. Zastanowimy się wspólnie, w jaki sposób możesz efektywnie wykorzystywać swoje umiejętności, żeby pomagały Ci w życiu. Będziemy koncentrować się na Twoich zdolnościach, zbudujemy pomost w przyszłość – co można usprawnić, jak możesz wzmocnić swoje predyspozycje, być bardziej twórczy.

3 tydzień

✓ **Moje relacje z ludźmi**

Nie możesz porozumieć się w związku? Trudno jest Ci powiedzieć: nie, postawić granicę wobec osób bliskich, lub współpracowników? Trzeci tydzień naszego treningu to czas na naukę asertywności. Poza tym zajmiemy się tym, co konkretnie przeszkadza Ci w Twojej bliskiej relacji, być może jest to problem komunikacji, a może różnych celów i oczekiwań, spróbujemy to zdiagnozować i ulepszyć.

4 tydzień

✓ **Zarządzanie emocjami i myślami**

Wiele z naszych myśli i zachowań pojawia się automatycznie. Te nasze automatyczne strategie bywają nieskuteczne. Zajmiemy się więc ich rozkodowaniem i stworzeniem nowych, bardziej efektywnych, żebyś mógł myśleć w sposób w jaki chcesz myśleć (a nie np. martwić się na zapas przed mającymi nadejść wydarzeniami) oraz doświadczać takich emocji, jakie są dla Ciebie najlepsze.

5 tydzień

✓ **Pokonywanie stresu**

Chyba każdy chciałby umieć panować nad swoimi zewnętrznymi reakcjami w obliczu stresu. Chyba nie ma osoby, która chciałaby go w ogóle doświadczać (nie mówimy o chwilowym „dreszczyku emocji”, ale przykrym stresie, napięciu, które może towarzyszyć tygodniami). Pokażę Ci konkretne techniki pokonywania stresu, od skutecznego oddychania po ćwiczenia

angażujące wyobraźnię, byś potrafił zastosować je zawsze gdy odczuwasz różnego rodzaju napięcie, ból, strach.

Plan na każdy tydzień treningu:

- Pierwszego dnia treningu otrzymasz materiały szkoleniowe ze szczegółowymi informacjami jak będzie wyglądał kurs, zadania, pytania do samodzielnej pracy, analizy siebie i swojego funkcjonowania
- Przez kolejne dni w tygodniu – pracujesz nad zadaniami, po czym przesyłasz je wykonane do mnie
 - Odsyłam Ci swoje spostrzeżenia, podpowiedzi, dokładnie przeanalizowaną Twoją pracę
 - Wyznaczam kierunek, program dalszego rozwoju, wysyłam kolejną porcję zadań, zaczynamy kolejny temat
 - Będę Ci także wysyłała artykuły psychologiczne, przypowieści wykorzystywane podczas coachingów, testy psychologiczne
 - Odbędziemy 3 konsultacje – rozmowy internetowe w wyznaczonym przez Ciebie terminie
 - Taki rytm będzie obowiązywał przez 5 tygodni.

Koszt - 350 zł

Promocja do 20 lutego -
300 zł

Jest to trening, który zakłada Twoją aktywność w pracy nad sobą. Ja jestem coachem, który wspiera, podpowiada, co można zmienić, usprawnić w funkcjonowaniu. Korzystam ze swojej wiedzy psychologicznej, wytyczam kierunki rozwoju, daję wskazówki jak odkryć to, co w Tobie cenne, na czym

możesz budować swoją skuteczność, a wspólnie odkrywamy Twoje mocne strony.

Podsumujmy – co więc zyskujesz?

- **2 konsultacje z psychologiem** (rozmowy internetowe)
- otrzymanie **materiałów szkoleniowych** do samodzielnej pracy w domu
- otrzymanie materiałów wspierających rozwój osobisty
- regularne **sprawdzanie i analizę Twojej pracy przez psychologa** – coacha (raz w tygodniu – komunikacja poprzez emaile)
- **dostęp do testów psychologicznych** (w zależności, co chciałbyś zbadać, zdiagnozować, czego się o sobie dowiedzieć – wówczas psycholog dokona szczegółowej analizy Twojego profilu osobowości lub funkcjonowania w różnorodnych sytuacjach)
- otrzymywanie wskazówek do dalszej pracy, **wytyczanie ścieżek rozwoju**

Możesz także wybrać

Dwutygodniowy trening rozwoju osobistego przez Internet

Zajmujemy się wówczas **jednym z podanych obszarów tematycznych** – Ty wybierasz:

- ✓ Generowanie nowych celów życiowych, krótko i długoterminowych
- ✓ Zasoby wewnętrzne
- ✓ Moje relacje z ludźmi
- ✓ Zarządzanie emocjami i myślami
- ✓ Pokonywanie stresu

Plan dwutygodniowego treningu:

- Odbywamy 1 konsultację– rozmowę internetową
- Pierwszego dnia treningu otrzymasz materiały szkoleniowe z zadaniami, szczegółowe pytania do samodzielnej pracy, analizy siebie i swojego

funkcjonowania

- Przez kolejne dni w tygodniu – pracujesz nad zadaniami, po czym przesyłasz je wykonane do mnie
- Odsyłam Ci swoje spostrzeżenia, podpowiedzi, dokładnie przeanalizowaną Twoją pracę
- Pogłębiamy temat - otrzymujesz ponownie zadania do samodzielnej pracy przez najbliższy tydzień
- Odsyłasz mi wykonane przez siebie zadania
- Ja dokładnie analizuję Twoją pracę, przesyłam Ci swoje wskazówki

Koszt – 180 zł

Promocja do 20 lutego –
150 zł

Wpłaty proszę kierować na podane konto Centrum:

nazwa odbiorcy: **Centrum Psychologiczne**

numer rachunku: **31 2490 0005 0000 4500 4530 1827**

Pozdrawiam,

Ludmiła Mrozek, psycholog