

WARSZTATY STACJONARNE

ZDROWY UMYSŁ

to 8-tygodniowy **program mentalny**, w trakcie którego popracujesz nad ważnymi dla Ciebie tematami. Cały cykl został stworzony tak, abyś **poprzez zmianę myślenia o sobie i świecie, zmianę nawyków i przełamywanie barier** stopniowo budowała **swoją wewnętrzną MOC**. **Ten program, sprawi, że Twój umysł będzie zdrowy i wolny od ograniczeń.**

Warsztaty odbywają się 1 x w tygodniu.
Każdy warsztat trwa 3 godziny zegarowe.
Łącznie trwają 8 tygodni.



Prowadząca: Aleksandra Gelo-Piesta

Certyfikowanym coach, trener biznesu i rozwoju osobistego, absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej na kierunku Psychologia Społeczna, a także Martin College of Sydney w Australii na kierunku Marketing i Zarządzanie, Szkoły Coachów Grupy SET oraz Szkoły Trenerów Biznesu Grupy SET.

Autorka holistycznego projektu dla kobiet CRAZY WOMEN GO HEALTHY, projektu wellness dla firm BUSINESS GOES HEALTHY.

Od września 2018 współpracuje z **holistycznym centrum sportu Anny Lewandowskiej – Healthy Center by Ann** jako **trener mentalny i rozwoju osobistego**.

Prywatnie spełniająca się kobieta. Pasjonatka uśmiechu, dobrych relacji, równowagi życiowej, sportu, zdrowego odżywiania, długich wycieczek po górach, a także swojej pracy, w której inspiruje, motywuje, zaraża dobrą energią i pomaga ludziom osiągać szybciej zamierzone efekty.

Ola współpracuje również w relacji stałej z ośrodkiem Concept CRO w zakresie - trener biznesu i rozwoju osobistego / coach.

Terminy warsztatów:

- warsztat 1 : 30.01.20 godz.18.00- 21.00
- warsztat 2: 6.02.20 godz. 18.00-21.00
- warsztat 3: 27.02.20 godzi 18.00-21.00
- warsztat 4: 5.03.20 godz.18.00- 21.00
- warsztat 5: 19.03.20 godz.18.00- 21.00
- warsztat 6: 26.03.20 godz.18.00- 21.00
- warsztat 7: 2.04.20 godz.18.00 -21.00
- warsztat 8: 16.04.20 godz.18.00 -21.00

Rezerwacja miejsc :
Tel: 605 900 400
Email:recepca.concept.cro@gmail.com

Serdecznie zapraszamy ☺

Pakiet 8 warsztatów: 1500 zł Cena jednego warsztatu: 250 zł
Cena zawiera materiały oraz certyfikat uczestnictwa w cyklu oraz przerwę przekąskowo-kawową.

HARMONOGRAM I TEMATY SPOTKAŃ :

WARSZTAT 1

Droga do samoakceptacji

- Wzmocnij poczucie własnej wartości
- Pokochaj siebie i swoje ciało
- Określ swoje talenty i predyspozycje
- Wzmocnij postawę zaufania, wiary i szacunku dla siebie

Czas trwania : 3 h .

WARSZTAT 2

Przekonania i dialog wewnętrzny

- Przyjrzyj się swoim przekonaniom i sprawdź, które przekonania Cię wspierają, a które ograniczają
- Poznaj narzędzia, dzięki którym zmienisz negatywne przekonania i dialogi wewnętrzne

Czas trwania : 3 h

WARSZTAT 3

Role i hierarchia wartości

- Dowiedz się, jakie wartości mają wpływ na Twoje decyzje życiowe
- Naucz się realizować bardziej świadomie własne wartości, a nie czyjeś
- Zaczynaj podejmować spójne decyzje i działania z Twoimi wartościami

Czas trwania: 3 godz.

Czas trwania 3 h

WARSZTAT 4

Ja i moje obawy

- Zmierz się z tym, co najbardziej Cię ogranicza
- Nazwij swoje lęki, bariery i obawy.
- Naucz się zamieniać je w siłę napędową
- Zaczynaj szybciej realizować swoje cele

Czas trwania: 3h

WARSZTAT 5

Asertywna Ja - w poszukiwaniu własnych granic

- Naucz się przyjmować krytykę oraz komplementy
- Zaczynaj bardziej szanować siebie, poprzez wyznaczanie właściwych granic
- Przestań żyć w poczuciu winy mówiąc "NIE"
- Popraw komunikację z ludźmi

Czas trwania: 3 godz.

WARSZTAT 6

Podróż Super Woman - marzenia vs. cele

- Stwórz wizję siebie
- Zamień marzenia na cele
- Poznaj swoją strategię realizacji celów
- Naucz się efektywniej realizować swój cele biznesowe i prywatne

Czas trwania: 3 godz.

WARSZTAT 7

Motywacja - skąd czerpać siłę do działania

- Zwiększ swoją świadomość w zakresie własnej motywacji
- Określ co Cię motywuje, a co demotywuje
- Dowiedz się jak wytrwać w postanowieniu i dlaczego do tej pory Ci się to nie udawało
- Zaczynaj szybciej i wytrwale realizować cele

Czas trwania: 3 godz.

WARSZTAT 8

Strategia zmiany nawyków

- Określ nawyki, które Ci przeszkadzają
- Poznaj sposoby zmiany nawyków
- Uwolnij się od niewygodnych nawyków
- Wypracuj nowe nawyki, które zmienią jakość Twojego życia prywatnego i zawodowego

Czas trwania: 3 h

Serdecznie zapraszamy

Concept Centrum Rozwoju Osobistego

www.concept.cro.com