

Zmień swój styl życia na
**POZYTYWNY
EGOIZM**



Dwumiesięczny
program zmiany
NABÓR TRWA!

[sprawdź teraz](#)

Strategia dbania o intelekt kosztem ciała, albo dbania o ciało z zaniedbaniem rozwoju intelektualnego czy emocjonalnego, w perspektywie całego życia, zawsze powoduje szkody. Pozytywny egoizm oznacza życie „wielowymiarowe”. Dbać o siebie to rozwijać i doceniać jednocześnie ciało (wygląd ma znaczenie, a jakże!), intelekt, równowagę emocjonalną oraz... duchowość.

Dzięki udziałowi w programie:

- ✓ zrozumiesz, co kieruje Twoimi życiowymi wyborami;
- ✓ osiągniesz harmonię wszystkich sfer życia;
- ✓ skupisz się na działaniach, które przybliżają Cię do realizacji upragnionego celu;
- ✓ nauczysz się przeżywać „tu i teraz”;
- ✓ odkryjesz źródło wewnętrznej energii;
- ✓ uzyskasz siłę do wspierania bliskich;
- ✓ poczujesz kontrolę i moc panowania nad sytuacją;
- ✓ zdobędziesz szansę na zdrowsze relacje z innymi;
- ✓ nauczysz się świadomie komunikować emocje;
- ✓ poczujesz pewność siebie;
- ✓ posiądziesz świadomość ciała i jego potrzeb;

Program Zmień swój styl życia na Pozytywny Egoizm zawiera:

- ✓ 4 siedmiogodzinne spotkania warsztatowe;
- ✓ 3 indywidualne spotkania coachingowe;
- ✓ 4 sesje relaksacyjno-medytacyjne;

Informacje organizacyjne:

| | |
|---|---|
| Miejsce: | Centrum Rozwojowo – Szkoleniowe; ul. Gen. J. Bema 47 Katowice |
| Ilość spotkań warsztatowych: | 4 + 3 sesje coachingowe |
| Grupy: | 5 osobowe (koedukacyjne) |
| Cena za warsztat: | 3700 PLN/osobę |
| łącznie ilość godzin dydaktycznych | 32 h |
| Godziny spotkań: | 10.00-17.00 (w tym przerwa obiadowa) |

Terminarz:

CZERWIEC

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

LIPIEC

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

LEGENDA:

| | | |
|---|-------------------|---|
|  | WARSZTATY: | NIEDZIELA/GODZINA OD 10.00 DO 17.00 |
|  | SESJE COACHINGOWE | DZIEŃ DO UZGODNIENIA 1 SESJA TO 1,5 GODZINY |

Cena zawiera:

- ✓ Materiały szkoleniowe (m.in. skrypt, ćwiczenia, testy).
- ✓ Dwudaniowy obiad z deserem w trakcie warsztatów
- ✓ Zestaw kawowy
- ✓ Certyfikat

Jak się zapisać (zgłoszenia do 31 maja):

- ✓ **Zadzwoń:** 32 209 52 87 lub 697 603 036 / **Napisz:** biuro@projektegoistka.pl

Program kursu:

| MODUŁ 1 Uwolnij swoje "ego" i zdobądź energię dla siebie! | MODUŁ 2 Docieraj skutecznie do obranego celu! |
|---|---|
| <p>na spotkaniu dowiesz się:</p> <ul style="list-style-type: none">• co to jest pozytywny egoizm i jakie korzyści niesie ze sobą proponowany styl życia;• które z Twoich nawyków dostarczają Ci energii do działania, a które jej pozbawiają;• jakie jest znaczenie sfery fizycznej dla rozwoju wewnętrznego;• na czym polega traktowanie swego ciała jako najważniejszego sprzymierzeńca; <p>nauczysz się:</p> <ul style="list-style-type: none">• rozpoznawać swoje rzeczywiste potrzeby;• budować i utrzymywać automotywację niezbędną do zmiany;• planować dzień w zgodzie ze swoim ciałem;• pozyskiwać energię z otoczenia;• wypracujesz rytuały, dzięki którym dostarczysz sobie energii do efektywnego działania na co dzień; <p>uświadomisz sobie:</p> <ul style="list-style-type: none">• jakie są najważniejsze obszary zmian, które są Ci potrzebne;• co stanowi największą barierę dla Twojej samorealizacji;• na ile Twoje ciało i psyche pozostają w harmonii;• które z Twoich nawyków szkodzą Twojemu ciału; <p>forma: warsztat/trening metodologia: ćwiczenia interaktywne, wywiady, autodiagnoza, lekkie ćwiczenia fizyczne</p> | <p>na spotkaniu dowiesz się:</p> <ul style="list-style-type: none">• co to są „ekologiczne” cele;• jak skutecznie realizować swoje zamierzenia;• w czym komunikacja między ludźmi przypomina żonglerkę;• co to jest „mapa wewnętrzna” i dlaczego u każdego jest ona inna; <p>nauczysz się:</p> <ul style="list-style-type: none">• wprowadzać autentyczność w miejsce udawanej uprzejmości, bez zrażania innych;• zmieniać relacje poprzez przestawianie elementów Twojej „wewnętrznej mapy”;• wykrywać i radzić sobie z oczekiwaniami (i manipulacją) otoczenia;• rozpoznawać czy Twoje cele Ci służą i wspierają w rozwoju;• konstruować „ekologiczne” cele; <p>uświadomisz sobie:</p> <ul style="list-style-type: none">• w jaki sposób widzą Cię inni oraz jaki to ma wpływ na możliwość realizacji Twoich celów;• na ile twój styl komunikacji z otoczeniem pozwala Ci pozostać w centrum swojego świata;• co naprawdę jest dla Ciebie ważne i motywuje Cię do działania. <p>forma: warsztat/coaching grupowy metodologia: ćwiczenia interaktywne z elementami socjo i psychodramy</p> |

MODUŁ 3
Uruchom swój emocjonalny potencjał!

na spotkaniu dowiesz się:

- co to są emocje i jak działają;
- w jaki sposób emocje przenoszą się między ludźmi;
- co to jest wewnętrzny gremlin;

nauczysz się:

- prawidłowo odczytywać własne stany emocjonalne;
- poskramiać wewnętrznego gremlina;
- wykorzystywać tzw. "złe" emocje jako wewnętrzny system ostrzegawczy;
- zachowywać równowagę emocjonalną w trudnych sytuacjach;
- budować partnerskie i zdrowe relacje w domu i w pracy;

uświadomisz sobie:

- na ile zagrażają Ci następstwa nieposkromionego uzewnętrzniania oraz tłumienia emocji;
- w jakim stopniu przyczyniasz się do zwiększania swoich wewnętrznych napięć i stresu;

forma: coaching grupowy/ sesja relaksacyjna

metodologia: ćwiczenia interaktywne; ćwiczenia autodiagnostyczne; ćwiczenia z szybkiej relaksacji

MODUŁ 4
Wstąp na drogę swobodnego myślenia i wyjdź poza „ego”

na spotkaniu dowiesz się:

- na czym polega kreatywność i swoboda myślenia;
- w jaki sposób kreatywność wiąże się ze skutecznością działania i atrakcyjnością interpersonalną;
- że każdy z nas ma wewnętrzne źródło energii, przesądzające o naszej sile lub słabości;
- na czym polega duchowość i jakie jest jej znaczenie dla dobrego codziennego funkcjonowania;

nauczysz się:

- otwierać swoją przestrzeń życiową i zwiększać pole manewru dzięki kreatywności;
- unikać schematyzmu i nie popadać w rutynę podczas codziennych czynności;
- nawiązywać i utrzymywać kontakt ze swoim "wewnętrznym dzieckiem";
- wykraczać "poza swoje ego" i wykorzystywać głębokie poziomy świadomości;
- budować wewnętrzną spójność;
- rozpoznawać, co w Twoim życiu jest zgodne, a co niezgodne z Tobą;
- na co dzień utrzymywać stan "zrelaksowanej czujności" dzięki technikom medytacyjnym;

uświadomisz sobie:

- jak wiele groźnych schematów krępuje Twoje codzienne myślenie;
- co w głębi Ciebie kieruje Twoimi działaniami;
- na ile jesteś osobą wewnętrznie spójną i jakie to ma dla Ciebie znaczenie;

forma: warsztat z elementami performance'u

metodologia: ćwiczenia interaktywne; techniki pobudzania kreatywności: "rozciągacze umysłu", analiza przypadku; techniki pogłębionej autoanalizy z elementami medytacji

Nasz Ekspert:



Dr Tomasz Skalski

trener biznesu, studium trenerskie Meritum akredytowane przez PIFS i PARP, licencja trenerska PTP, senior trainer, doktor nauk humanistycznych w zakresie socjologii, filozof, coach rozwoju osobistego i zawodowego, adiunkt w Zakładzie Socjologii Organizacji i Gospodarki Uniwersytetu Śląskiego. Wykładowca zarządzania i metodologii nauk społecznych. Prowadzi wykłady na Uniwersytecie Śląskim, w Wyższej Szkole Zarządzania Ochroną Pracy w Katowicach a także w Wyższej Szkole Przedsiębiorczości w Gliwicach i Wyższej Szkole Biznesu w Dąbrowie Górniczej. Obecnie zajmuje się rozwijaniem własnej metodologii warsztatów w ramach marki Neocoaching. Koordynator merytoryczny Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej Pozytywny Egoizm = Siła Kobiety. Charyzmatyczny i komunikatywny, obdarzony nieprzeciętnym poczuciem humoru. Udział w jego sesjach warsztatowych to prawdziwa intelektualna przygoda.

Kluczowe umiejętności i doświadczenie:

- Specjalista w zakresie technik asertywnych zachowań, ekspert w dziedzinie inteligencji emocjonalnej i komunikacji. Autor testów kompetencyjnych z zakresu komunikacji, inteligencji emocjonalnej i asertywności. Prowadzi badania nad rozwojem przywództwa, strukturami komunikacyjnymi i zarządzaniem międzykulturowym. Autor artykułów z zakresu zarządzania.
- Od kilkunastu lat specjalizuje się w zagadnieniach motywacji i wpływu społecznego. Doświadczony trener umiejętności pracy zespołowej, technik menedżerskich, coachingu i oddziaływania interpersonalnego.
- Zaprojektował i wdrożył najpopularniejszy w Polsce program szkoleniowy obsługi klienta HD IT (BZ WBK, ING Bank Śląski, Cadbury Wedel, Polcard, Frito Lay./PepciCo International, First Data Polska, Sagra Technology, MSD Polska).
- Projekty szkoleń menedżerskich m.in. dla: BZ WBK, ING Bank Śląski, HP, PGE, Comarch MBA, ZUS, ARMiR, szkolenia otwarte EFS, Stegu Sp. z o.o
- Opracował autorską metodę prowadzenia szkoleń, która w zbilansowany sposób łączy wiedzę, „gorący” trening psychologiczny oraz elementy terapii poznawczo-behawioralnej.
- Współpracował z wieloma firmami, między innymi: ING Bank Śląski, BZ WBK, ZUS, Deloitte Audyt, Comarch, PKO BP, CMC Zawiercie, Cersanit, Polska Grupa Energetyczna, NFZ, Hewlett-Packard Company Global e-Business Operations, Urząd Miasta w Gliwicach, Ministerstwo Finansów oraz Izby Celne. Na zaproszenie Polskiego Stowarzyszenia Psychologów Praktyków Oddział Śląski, realizuje treningi ze sztuki komunikacji.
- Autor tekstów eksperckich w czasopiśmie: „Nowoczesne Zarządzanie”, „Farmacja Praktyczna”, „Onkoroche”, „Sens”