

TEMAT SZKOLENIA:	WEWNĘTRZNY KRYTYK. UCIEKAĆ? CZY WALCZYĆ?
CZEGO SIĘ DOWIESZ I NAUCZYSZ:	Na szkoleniu dowiesz się o źródłach negatywnych komunikatów powstających w naszych głowach. Otrzymasz informacje jak również możliwość przećwiczenia w praktyce różnorodnych narzędzi, które będziesz mógł wykorzystać w samorozwoju i budowaniu świadomości w kontekście wewnętrznego krytyka. Narzędzia, które poznasz będziesz mógł także zastosować wobec osób z Twojego otoczenia, dzieci, współpracowników etc.
DO KOGO SKIEROWANE JEST SZKOLENIE:	Do wszystkich tych, którzy chcą dążyć do samorozwoju, umocnić swoje poczucie wartości. Dla tych, którzy chcą dostrzegać w popełnianych błędach potencjał do nauki i konstruktywnego wyciągania wniosków.
AGENDA SZKOLENIA:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozgrzewka. 2. Poznajmy się. 3. Krytyk wewnętrzny – źródła jego pochodzenia. 4. Narzędzia pracy z Krytykiem wewnętrznym – praktyczne zastosowanie. 5. Krytyk wewnętrzny w ujęciu bajkowym. 6. BONUS – jak się mają Nasze emocje.
KILKA SŁÓW OD TRENERA O SZKOLENIU:	Szkolenie będzie miało element w formie warsztatów. Jeśli będziesz miał ochotę aktywnie uczestniczyć i podzielić się swoimi doświadczeniami, będziemy mogli na bieżąco dopasować narzędzie do konkretnego przykładu. Jeśli będziesz wolał tylko się przyglądać i słuchać, nie martw się, będę mieć w swoim „worku doświadczeń” przykłady, na których przećwiczymy dane narzędzie. Do zobaczenia!
SYLWETKA TRENERA:	<p>ANNA KRAJEWSKA</p> <p>Wykształcenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Absolwentka Uniwersytetu Szczecińskiego, kierunek zarządzanie i marketing. ✓ Wyższa Szkoła Biznesu, studia podyplomowe, kierunek zarządzanie zasobami ludzkimi. ✓ Ukończony program akredytowany przez ICF na poziomie ACC w Instytucie Mukoid. ✓ Uczestniczka Akademii Trenera Biznesu w Wyższej Szkole Biznesu w Gorzowie Wlkp. <p>Doświadczenie:</p> <p>Od 20 lat pracuję w biznesie. Od 17 lat gromadzę doświadczenie na stanowiskach kierowniczych i menadżerskich. Aktualnie jako szef 5 osobowego Zespołu koordynatorów regionalnych wspólnie odpowiadamy za skuteczne zarządzanie prawie 50 lokalizacji.</p> <p>Aktualnie jestem na etapie rozwoju swojej praktyki coacha i trenera biznesu. Prywatnie ceniąca ciszę i aktywność fizyczną.</p>