



TEMAT SZKOLENIA	TWOJE MYŚLI, TWOJA SIŁA. JAK PRZESTAĆ SIĘ BLOKOWAĆ I RUSZYĆ Z MIEJSCA
CZEGO SIĘ DOWIESZ	Zapraszam Cię na warsztat, podczas którego poznasz konkretne i sprawdzone narzędzia pomagające: • rozpoznawać i zmieniać ograniczające Cię przekonania, • zatrzymać spiralę ruminacji, czyli ciągłego rozpamiętywania trudnych sytuacji, • wzmacniać swoje poczucie własnej wartości. To praktyczne spotkanie, na którym nie tylko zrozumiesz, dlaczego pewne mechanizmy działają w Twoim życiu, ale też nauczysz się, jak je skutecznie zmieniać. Wszystko w bezpiecznej, wspierającej atmosferze.
DO KOGO SKIEROWANE JEST SZKOLENIE	Czujesz, że wciąż wracasz myślami do tego, co poszło nie tak? Masz wrażenie, że pewne sytuacje Cię blokują, powstrzymując Twój rozwój? A może zbyt często towarzyszy Ci poczucie winy lub niskie poczucie własnej wartości? Jeśli jesteś gotowa/y, by wziąć odpowiedzialność za swoją zmianę – zacznij od tego kroku. Dołącz do warsztatu i wyposaż się w narzędzia, które naprawdę działają.
AGENDA SZKOLENIA	1. Wprowadzenie i stworzenie bezpiecznej przestrzeni. 2. Co mnie zatrzymuje-praca z przekonaniami. 3. Techniki zatrzymania ruminacji i nadmiaru myśli. 4. Wzmocnienie wewnętrzne-krok ku nowej perspektywie. 5. Podsumowanie.
KILKA SŁÓW OD TRENERA O SZKOLENIU	To spotkanie oparte na praktyce, nie teorii. W bezpiecznej i wspierającej atmosferze poznasz techniki, które naprawdę działają – i od razu nauczysz się, jak z nich korzystać w swoim życiu.
SYLWETKA TRENERA	ANNA KRAJEWSKA Nazywam się Anna Krajewska i od 20 lat jestem związana z biznesem, z czego 17 lat spędziłam w roli menedżera. Dziś łączę doświadczenie zarządcze z pasją do rozwoju ludzi – jako coach i trenerka biznesu wspieram ludzi, którzy chcą działać z większą świadomością i skutecznością. Skończyłam Zarządzanie i Marketing, podyplomowo Zarządzanie Zasobami Ludzkimi, a także Akademię Trenera Biznesu oraz Akredytowane Studia Coachingowe. W pracy stawiam na konkrety, autentyczność i partnerską relację. Na co dzień cenię ciszę, równowagę i... bieganie – to moja przestrzeń na reset i świeże spojrzenie.