



TEMAT SZKOLENIA	CYKLEM W KARIERĘ! CYKL JAKO NARZĘDZIE ROZWOJU
CZEGO SIĘ DOWIESZ	Wprowadzenie idei cyklu jako narzędzie rozwoju osobistego i zawodowego: ✓ Rozprawianie się z mitami i fałszywymi przekonaniem. ✓ Przełamanie tabu wokół tematu menstruacji. ✓ Dowiesz się, że cykl to nie tylko fizjologia, ale też rytm emocji, energii, produktywności. ✓ Zaczyniesz tworzyć własną „mapę energii” – czyli Koło Cyklu.
DO KOGO SKIEROWANE JEST SZKOLENIE	Osoby dorosłe – niezależnie od płci i wieku. Nie tylko dla osób menstruujących, ale także dla partnerów, rodziców, pracodawców, edukatorów.
AGENDA SZKOLENIA	1. Wprowadzenie. 2. Fakty i mity. 3. Świat według macicy – czyli o co chodzi z tym cyklem. 4. Cykl jako narzędzie rozwoju. 5. Koło cyklu – osobista mapa energii. 6. Zamknięcie z refleksją.
KILKA SŁÓW OD TRENERA O SZKOLENIU	Zapraszam Cię na otwarte szkolenie, w którym spojrzymy na cykl menstruacyjny zupełnie inaczej – nie jako ograniczenie, ale jako narzędzie rozwoju, samoświadomości i pracy z własną energią.
SYLWETKA TRENERA	KATARZYNA BEBRYŚ - Edukatorka menstruacyjna, trenerka i przedsiębiorczyni z wieloletnim doświadczeniem w sprzedaży, bankowości i ubezpieczeniach. Prowadzę własną działalność gospodarczą, a na co dzień tworzę most między codzienną pracą a głębszym rozumieniem siebie i swojego rytmu. Współpracuję z fundacją Akcja Menstruacja jako edukatorka, prowadząc zajęcia w szkołach na temat menstruacji, cielesności i dojrzewania. W pracy szkoleniowej pragnę pokazać jak cykl menstruacyjny może stać się realnym narzędziem planowania, regeneracji i rozwoju – także w pracy zawodowej. Mam doświadczenie w różnych modelach biznesowych oraz zarówno w pracy zespołowej, jak i w działaniach indywidualnych. Rozumiem wyzwania codziennej pracy i wiem, jak ważne jest, by umieć działać w zgodzie ze sobą – nie mimo siebie. Tworzę atmosferę otwartości, lekkości i bezpieczeństwa.