

“
If you don't
TRY →
you'll never
KNOW
”

Każdego dnia będziemy szczegółowo zajmować się poszczególnymi obszarami.
Jeden dzień – jeden obszar.



Efekty warsztatów.

Po ukończeniu 5 dniowych warsztatów uczestnik posiadać będzie wiedzę teoretyczną z zakresu rozwoju osobistego. Pozna i przećwiczy narzędzia niezbędne do dalszej pracy nad samorozwojem, jak również nauczy się go planować.

Organizatorzy warsztatów zastrzegają sobie możliwość zmian rozłożenia materiału, mając na uwadze grupowy proces uczenia się. W odpowiedzi na potrzeby grupy prowadzący mogą do pewnego stopnia inaczej rozkładać akcenty w prowadzeniu warsztatów.



Dzień #1 Kim jestem

5h warsztatowych

you've
-GOT-
'this!

Cele:

Poznam zasady opisujące moje wyjątkowe JA

Poznam swoje mocne i słabe strony

Rozpoznam swoje emocje i poznam metody ich kontroli

Metody:

Zajęcia w formie interaktywnego warsztatu z częścią wykładową, pracą w grupach, ćwiczeniami, odgrywaniem scenek oraz moderowaną dyskusją. Szkoleniowiec prowadzi proces nabywania umiejętności oraz przekazuje wiedzę związaną z tematem dnia, kreuje przestrzeń do samodzielnej refleksji i wymiany zdań pomiędzy uczestnikami w zakresie realizowanego programu.

if you can
DREAM it,
you can
DO it.

Dzień #2 Wiara w Siebie

8h warsztatowych



Cele:

Wiem czym jest wiara w siebie

Znam metody wzmacniania wiary w siebie

Znam różnicę między poczuciem wartości a wiarą w siebie

Metody:

Zajęcia w formie interaktywnego warsztatu z częścią wykładową, pracą w grupach, ćwiczeniami, odgrywaniem scenek oraz moderowaną dyskusją. Szkoleniowiec prowadzi proces nabywania umiejętności oraz przekazuje wiedzę związaną z tematem dnia, kreuje przestrzeń do samodzielnej refleksji i wymiany zdań pomiędzy uczestnikami w zakresie realizowanego programu.