



WARSZTATY - SZKOLENIE

# WEWĘTRZNY KRYTYK!

CZYLI JAKIE MASZ BLOKADY W OSIĄGANIU SUKCESU  
I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ

08 SIERPNIA 2020 R. 10:00-  
20:00

UL. WIDOK 10/8, WARSZAWA.  
WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA  
[WWW.WENETRZNYKRYTYK.PL](http://WWW.WENETRZNYKRYTYK.PL)



**MODUŁY WARSZTATOWE POMAGAJĄ ROZWIJAĆ UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE PRYWATNIE JAK I ZAWODOWO M.IN. W KONTEKŚCIE NEGOCJACJI, ZARZADZANIA ZESPOŁEM, PRACY Z KLIENTEM BIZNESOWYM CZY PROJECT MANAGEMENTU. POMOŻE OKREŚLIĆ ŹRÓDŁO STRESU I ZMIANĘ PERSPEKTYWY POZWALAJĄC PRZEOBRAZIĆ NASZE DEFICYTY W ZASOBY, Z KTÓRYCH MOŻEMY KORZYSTAĆ ZARÓWNO W ŻYCIU PRYWATNYM JAK I ZAWODOWYM. A WSZYSTKO PO TO, ŻEBY PODNIEŚĆ POZIOM I JAKOŚ NASZEGO ŻYCIA.**

W TRAKCIE CAŁEGO WARSZTATU ZAPEWNIONY ZOSTANIE DOSTĘP DO WODY, KAWY I HERBATY. PRZERWA ZAPLANOWANA OKOŁO GODZ. 12.

**10:00 - 14:00**

**MODUŁ A**

**WPROWADZENIE DO PROBLEMÓW WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA**

- CZYM JEST WEWNĘTRZNY KRYTYK - KIEDY POWSTAJE I CO DO CIEBIE MÓWI?
- ROZPOZNANIE, BLOKAD, KTÓRE NARZUCA CI KRYTYK
- ADAPTACYJNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z „KOMITETEM” W TWOJEJ GŁOWIE
- NIEADAPTACYJNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z „KOMITETEM” W TWOJEJ GŁOWIE

**MODUŁ B**

**OGRANICZENIE STRESU VS OSIĄGNIĘCIE SUKCESU**

- JAK SYTUACJE STRESOWE I WYZWANIA ZAWODOWE WPŁYWAJĄ NA TWOJE DZIAŁANIE
- JAK SKUTECZNIE OGRANICZYĆ WPŁYW PRZEKONAŃ, KTÓRE NAS BLOKUJĄ

**14:00-15:30**

**PRZERWA OBIADOWA**

**15:30 - 20:00**

**ROZPOCZĘCIE DRUGIEJ CZĘŚCI PROGRAMU**

**MODUŁ C**

**STRES - DLACZEGO SIĘ POJAWIA W OKREŚLONYCH SYTUACJACH I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ.**

**JAK ODNALEŹĆ SWOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO**

- JA REALNE, JA POWINNOŚCIOWE, JA IDEALNE
- ADAPTACYJNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.
- NIEADAPTACYJNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.
- DZIECKO ULEGŁE CZY KRĄBRNE
- DZIECKO SPONTANICZNE, KREATYWNE I RADOSNE
- ŚWIAT FANTAZJI DZIECKA I JAK TO PRZEŁOŻYĆ NA CZERPANIE KORZYŚCI W ŻYCIU DOROSŁYM
- OMÓWIENIE TESTÓW (W PROGRAMIE PRZEWIDZIANO WYKONANIE WRAZ Z UCZESTNIKAMI TESTU SCHEMATÓW, CZYLI ROZPOZNANIE WŁASNYCH PUŁAPEK ŻYCIOWYCH. OMÓWIENIE TESTU ORAZ PRZEKAZANIE INDYWIDUALNYCH WYNIKÓW KAŻDEMU Z UCZESTNIKÓW ODBĘDZIE SIĘ NA KONIEC DNIA WARSZTATOWEGO).

