



Centrum Innowacji  
Prolearning MICHAŁ  
KOŁODZIEJCZYK



## C-1 - Polubić siebie - czyli asertywność na wysokich obcasach

Numer usługi 2017/04/06/11943/51307

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 0 h

📅 07.04.2017 do 30.04.2027

1 168,50 PLN brutto

950,00 PLN netto

0,00 PLN brutto/h

0,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                    | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Szkolenie</b> - dla każdej kobiety chcącej dowiedzieć się czegoś nowego o sobie.</li><li>• <b>Dla</b> - każdej kobiety potrzebującej rozwoju.</li><li>• <b>Dla</b> - każdej, która chce lżej, radośniej, barwniej żyć</li></ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b> | 1                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>  | 29-04-2027                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>     | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Liczba godzin usługi</b>         | 0                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Cel

### Cel edukacyjny

Kobiety mają większe problemy niż mężczyźni z poczuciem własnej wartości. Dwa razy częściej zapadają na depresję.

Więcej od siebie wymagają, surowo oceniają, mają duże poczucie odpowiedzialności.

Rozdarte pomiędzy pracą, domem, ciągle szukające minuty z wczoraj, często niespełnione. Zapominające o swoich potrzebach, stawiające na pierwszym miejscu potrzeby innych. Krytyczne wobec siebie. Polki uchodzą za jedno z najpiękniejszych kobiet w Europie, a jednocześnie są posiadaczkami najniższego procentu zadowolonych ze swojej urody.

# Kwalifikacje

## Program

1. Mówimy i słuchamy- nie jednocześnie.

- Ćwiczenia umiejętności prawidłowej rozmowy z zachowaniem odpowiednich proporcji.
- Odmawiamy bez poczucia winy.
- Prosimy bez wyrzutów sumienia.
- Bronimy własnego zdania.
- Przyjmujemy krytykę.

2. Rozwijamy poczucie własnej wartości.

- Czego chcę, dlaczego i dla kogo - ustalamy listę celów.
- Jak z sobą rozmawiać - nauka monologu wewnętrznego.
- Jak się polubić - układamy receptę do zastosowania od zaraz.

3. Kobieta i Jej kolejne role.

- Jak to wszystko pogodzić i nie zwariować ?
- Jak znaleźć równowagę na huśtawce kolejnych dni.

4. Uczymy się.

- Przełamywanie schematów myślowych.
- Zagadki logiczne.
- Rozwijanie metafor.

5. Cieszymy się.

- Jak znaleźć czas na zabawę, śmiech i rozrywkę.
- Rola i znaczenie ruchu w codziennym życiu.
- Gry i zabawy, taniec.

6. Zmieniamy się na lepsze.

- Planowanie zmian - ćwiczenie.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |            |                       |                     |                     |               |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|-------------|------|
|-------------|------|

|                                                  |              |
|--------------------------------------------------|--------------|
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b> | 1 168,50 PLN |
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>  | 950,00 PLN   |
| <b>Koszt osobogodziny brutto</b>                 | 0,00 PLN     |
| <b>Koszt osobogodziny netto</b>                  | 0,00 PLN     |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje dodatkowe

Klientów indywidualnych prosimy o kontakt z Centrum Innowacji ProLearning, w celu uzyskania bieżącego harmonogramu szkolenia. Istnieje możliwość dostosowania się pod preferencje terminowe Klienta.

## Adres

Jana Matejki 62/  
Poznań  
woj. wielkopolskie

## Kontakt



**Magdalena Płachytka**

**E-mail** [marketing@prolearning.pl](mailto:marketing@prolearning.pl)

**Telefon** +48 508 913 532