

„Świadoma Ja - Nowa Ja” - cykl zajęć rozwoju osobistego dla Kobiet

W kobiecej, kameralnej, w pełnej akceptacji grupie będziemy wspólnie przyglądać się poczuciu pewności siebie, kobiecości, naszym marzeniom, potrzebom, asertywności i temu wszystkiemu, o czym tak często, My Kobiety zapominamy w codziennym życiu.

ZAKRES TEMATYCZNY ZAJĘĆ:

1. Pozwól sobie na marzenia i ich realizację - stwórz swoją mapę marzeń
2. Odkryj swoje potrzeby - Świadoma siebie
3. Ja Kobieta - nieperfekcyjna
4. Krzywe zwierciadło - praca z przekonaniami
5. Komunikacja z samą sobą - zmień perspektywę
6. Tu i teraz - praca nad świadomym życiem
7. Wewnętrzny krytyk - jak się z nim dogadać, jak się dogadać ze sobą?
8. Porządki w życiu - porządki w sercu - porządki w szafie - Nowa Ja

Prowadząca: Gabriela Dmowska - Certified Coach Coach Wise™, trener rozwoju osobistego, mentorka kobiet, specjalistka od kreowania wizerunku, licencjonowany biznesowy doradca wizerunkowy.

Pracuje z klientami w obszarze kreowania wizerunku, life coachingu, work life balance, z osobami szukającymi nowych ścieżek zawodowych. Prowadzi sesje indywidualne, szkolenia korporacyjne oraz warsztaty rozwoju osobistego i wizerunku dla kobiet. W codziennej pracy spotyka wspaniałych, mądrych ludzi i ma przywilej towarzyszenia im w zmianie na lepsze. Zmiany są dla niej nieodzownym elementem procesu tworzenia i realizacji samego siebie. Jej siłą jest wrażliwość i otwartość na człowieka.

Warsztaty dla Kobiet są przeprowadzone w interaktywnej, 1,5 h formule, raz w tygodniu (Wtorek godz. 18.00 / 8 zajęć w cyklu).

Zapisy: [Świadoma Ja - Zajęcia, Kursy online, Warsztaty, Kolonie | Znajdź kurs dla siebie w Strefie Zajęć \(strefazajec.pl\)](#)

cykl szkoleń dla kobiet

ŚWIADOMA

Ja

8 spotkań

we wtorki

zapisy
strefazjec.pl

koszt

320 zł

*płatność z góry
przy zapisie*

Centrum Inicjatyw Społecznych
Przy Parku, ul. Poznańska 292

Pierwsze zajęcia
4 października 2022 r. godz. 18.00