

## AUTOCOACHING – JAK GENEROWAĆ ENERGIĘ GDY BRAKUJE SIŁ

Szkolenie online z **Anetą Trych** – psycholożką, psychoterapeutką

*W życiu każdego z nas może nadejść moment, kiedy zaczniemy odczuwać brak energii. efektem czego borykamy się z obniżoną satysfakcją z życia i zaczynamy być mało skuteczni. Dlatego też bardzo ważne jest aby nauczyć się rozpoznawać przyczyny obniżonej witalności, jak też poznać narzędzia służące jej podwyższeniu. Jednym z kluczowych elementów jest proces samopoznania i spojrzenia na siebie z takiej perspektywy, z jakiej najczęściej na siebie nie patrzymy. Dodatkowo poznanie procesów rządzących motywacją do działania pozwoli nam sięgnąć po techniki, które służą nam w osiąganiu swoich celów, pracy nad własną kondycją psychiczną oraz przyczynią się do wzrostu satysfakcji z życia. Narzędziem o którym mowa jest autocoaching, który może skutecznie pomóc nam dzień po dniu budować swoją odporność psychiczną i generować energie, gdy będzie nam brakowało sił.*

### Kompetencje zdobyte na szkoleniu umożliwią:

- poznanie sposobów planowania skutecznej zmiany w swoim życiu,
- zadbanie o siebie, samopoznanie i spojrzenie z innej perspektywy na swoje zasoby,
- poznanie sposobów pracy nad własną odpornością psychiczną,
- rozpoznanie wyuczonych schematów i przekonań,
- zaopiekowanie się swoimi potrzebami,
- właściwe wykorzystywanie poznanych technik pracy.

### TEMATYKA:

1. Rola coachingu w procesie motywowania oraz satysfakcji z pracy.
2. Stres i wypalenie zawodowe. Czynniki ryzyka. Kwestionariusz „Wypalenia zawodowego”.
3. Autocoaching – metody rozwijania odporności na stres.
4. Badanie skłonności do określonego typu osobowości.
5. Rozpoznawanie wyuczonych schematów i przekonań.
6. Wyznaczanie celu i dobór metody w celu osiągnięcia określonego efektu.
7. Wybrane metody radzenia sobie z krótkotrwałymi sytuacjami stresowymi i stresem chronicznym.

## INFORMACJE ORGANIZACYJNE

**Adresaci:** dyrektorzy, wychowawcy, nauczyciele i specjaliści szkolni, Rady Pedagogiczne; osoby, które chcą siebie lepiej poznać, zaopiekować sobą i poprawić jakość swojego życia.

**Forma:** **ONLINE**

**Czas trwania:** 3 godziny dydaktyczne

**Termin:** **4 marca 2024 r., godz. 17:15-19:30**

**Cena:** **179 zł brutto/osobę**

**1590 zł brutto** za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - **grupa do 10 osób**

**2090 zł brutto** za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - **grupa do 30 osób**,

**Dopłaty:**

- powyżej 30 do 40 osób – 50 zł/osobę,
- powyżej 40 do 50 osób – 40 zł/osobę,
- powyżej 50 osób – 35 zł/osobę

(cena obejmuje: szkolenie, materiały szkoleniowe, zaświadczenie o udziale w szkoleniu)

**Osoba prowadząca:** **Aneta Trych** – psychoterapeutka, psycholożka o specjalności psychologia kliniczna i osobowości, absolwentka Krakowskiego Centrum Psychodynamicznego oraz IPPB. Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Certyfikowany trener Neurofeedback EEG w zastosowaniach klinicznych oraz treningu szczytowej wydajności, Certyfikowany Trener FRIS. Prowadzi terapię indywidualną dzieci, młodzieży i osób dorosłych oraz szkolenia dla Rad Pedagogicznych, rodziców i firm. Posiada ponad 20 letnie doświadczenie szkoleniowe. W swojej pracy zajmuje się psychoedukacją oraz psychoprophylaktyką skierowaną do osób dorosłych, dzieci i młodzieży, których celem jest rozwijanie umiejętności psychospołecznych m.in. z zakresu komunikacji społecznej, rozwijania umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze stresem, motywowania, budowania pozytywnego obrazu własnej osoby oraz budowania zespołów.

**Zapisy indywidualne:** [>TUTAJ<](#)

**Zapisy grupowe/Rad Pedagogicznych:** [>TUTAJ<](#)

**Więcej szkoleń:** <https://www.empiria.edu.pl/kalendarium>