

PROGRAM WARSZTATÓW

BUDOWANIA PEWNOŚCI SIEBIE W OPARCIU O MOCNE STRONY

Prowadzi Karolina Mikołajczak-Stasiak

1. Wprowadzenie tematu

- Co nas wzmacnia, co blokuje – skąd się bierze pewność siebie
- Naprawiać czy rozwijać? – o koncepcji wzmacniania

2. Autoprezentacja

- Ja w oczach innych
- Postawa ciała
- Komunikacja niewerbalna

3. Diagnoza – odkrywanie zasobów

- Ujawnianie mocnych stron, talentów w życiu codziennym – narzędzia i badanie

4. Poczucie własnej wartości

- Wartości w Twoim życiu
- Skąd w Tobie płynie siła
- Mocne i słabe strony – budowanie własnej wartości
- Pozytywne nawyki

5. Działanie

- Relacje z ludźmi – komunikacja i asertywność
- Reakcja w nieoczekiwanych sytuacjach
- Action Plan – plan wdrożenia zmiany

6. Wnioski

- Podsumowanie i wnioski z warsztatów