



PLAN DNIA TRENINGU INTRAPERSONALNEGO 8-11 lutego 2018

CZWARTEK		PIĄTEK, SOBOTA		NIEDZIELA	
		GODZ. 8.00	ŚNIADANIE	GODZ. 8.00	ŚNIADANIE
GODZ. 11.00 – 13.00	I SESJA	GODZ. 9.00 – 11.00	I SESJA	GODZ. 9.00 – 11.00	I SESJA
GODZ. 13.00 – 14.00	OBIAD	GODZ. 11.00 – 11.30	PRZERWA KAWOWA	GODZ. 11.00 – 11.30	PRZERWA KAWOWA
GODZ. 14.00 – 16.00	WARTOŚCI	GODZ. 11.30 – 13.00	II SESJA	GODZ. 11.30 – 13.00	II SESJA
GODZ. 16.00 – 16.30	PRZERWA KAWOWA	GODZ. 13.00 – 14.00	OBIAD	GODZ. 13.00	OBIAD
GODZ. 16.30 – 18.30	III SESJA	GODZ. 14.00 – 16.00	III SESJA		
GODZ. 19.00	KOLACJA	GODZ. 16.00 – 16.30	PRZERWA KAWOWA		
GODZ. 20.00	SESJA WIECZORNA	GODZ. 16.30 – 18.30	IV SESJA		
		GODZ. 19.00	KOLACJA		
		GODZ. 20.00	SESJA WIECZORNA		

Nasze spotkanie będzie służyło rozwojowi inteligencji intrapersonalnej, emocjonalnej, motywacyjnej. Tym wszystkim aspektom, które pomagają żyć w świadomości, zgodzie ze sobą i z akceptacją siebie.

Spodziewane efekty treningu:

- Ø Większa świadomość swoich zachowań, emocji, przekonań, schematów
- Ø Panowanie nad emocjami i stresem
- Ø Większa wewnętrzna motywacja do dalszego działania
- Ø Gotowość na zmianę
- Ø Uspójnienie wartości, przekonań i działań
- Ø Zdolność do refleksji nad sobą, ludźmi i światem



TRENING INTERPERSONALNY

www.treninginterpersonalny.pl

2

Rozpoczynamy od diagnozy obszarów do pracy, mapy zasobów. W kolejnym kroku dotykamy wartości. Interesującą częścią zajęć jest praca na własnych przekonaniach, praca z wewnętrznym krytykiem, zmiana schematów myślenia. Zajęcia kończą się opracowaniem celów na przyszłość i motywacja do zmiany.

Nasz trening INTRApersonalny będzie polegał na pracy w poszczególnych modułach: Wartości, emocje, przekonania, cele. Trenerzy będą proponować techniki, które stanowią punkt wyjścia do refleksji i analizy, a następnie zostaną omówione w grupie. Uczestnicy otrzymają wskazówki rozwojowe.

W miarę możliwości prosimy o wyłączenie się ze świata zewnętrznego, zadbanie by obowiązki, bliscy nie rozpraszały koncentracji na procesie treningu. Jest to istotny element pracy tą metodą. Po zakończonym treningu uczestnicy otrzymują zaświadczenie ukończenia (przy obecności na wszystkich sesjach).

Trening NIE JEST formą terapii, lecz rozwoju osobistego. NIE jest polecany osobom leczącym się psychiatrycznie, pozostającym w głębokim kryzysie życiowym.

Trening odbędzie się w Województwie Dolnośląskim w Brzezinkach k/Jelcza „Dom pod Wierzbą”.

Przewidujemy noclegi zbiorowe (z rozdzielaniem płci). Istnieje możliwość pomocy w zakresie dojazdu na miejsce treningu- w dzień rozpoczęcia na odcinkach Kraków- Brzezinki; Wrocław-Brzezinki

- Prosimy o zgłoszenie, jeżeli powinniśmy zadbać w jakiś specjalny sposób o posiłki dla Państwa.
- **Cena treningu to łącznie z wyżywieniem i noclegami koszt: 850,00 zł.** Prosimy o informacje, kto z Państwa potrzebuje rachunku na firmę.
- Warunkiem akceptacji uczestnictwa jest przesłanie maila ze zgłoszeniem na adres biuro@instytut-witelon.pl oraz wpłata zaliczki w wysokości 300 zł na rachunek
ING BANK ŚLĄSKI: 22 1050 1445 1000 0090 7686 0494

Zapraszamy

Tomasz Waleczko, Sławomir Prusakowski