

## *„Pewność siebie i poczucie własnej wartości”*

### *Opis szkolenia:*

Szkolenie pewność siebie i poczucie własnej wartości.

Mamy tyle, na ile się odważymy. Ale skąd tę pewność i odwagę brać? A może jest w nas wszystko, czego potrzebujemy, tylko mocno schowane pod lękiem, ograniczającymi przekonaniami, krytyką swoją i innych, etykietami, poczuciem braku wartości i zasługiwania?

Na szkoleniu uczestnicy dowiedzą się, że bycie pewnym siebie to świadomość siebie i praca nad kilkoma elementami: nawykami, przekonaniami, wartościami, radzeniem sobie z krytyką, blokadami, poznaniem swoich mocnych i słabych stron, wiedzą na temat swoich talentów itd. To, jak wiele osiągamy, jak działamy i jakie mamy możliwości, zależy od naszego poczucia własnej wartości oraz pewności siebie. Większość ludzi zmaga się z zaniżonym poczuciem własnej wartości i brakiem pewności siebie, to problem, który dotyka blisko 80 % ludzi, wg badań dra Joe Rubino. Bycie pewnym siebie to nie podróz na Mount Everest, to świadomość siebie i odpowiednia praca nad sobą.

### *Uczestnik w trakcie szkolenia:*

- pozna różnice między pewnością siebie, poczuciem własnej wartości, wysoką i niską samooceną,
- dowie się, co powoduje, że mamy niedostateczne poczucie własnej wartości, np.: przekonania ograniczające, etykiety, głos wewnętrznego krytyka, blokady z dzieciństwa itd.,
- zlokalizuje obszary, w których może podnieść poczucie pewności i dowie się jak to zrobić, wykona listę strat i korzyści,
- wyciągnie swoje najlepsze cechy, talenty, pasje i wartości, czyli mapę zasobów wewnętrznych, fundamentu swojej wyjątkowości,
- pozna wzmacniające przekonania, afirmacje, a przede wszystkim pozbędzie się tych, które ciągną go w dół,

- nauczy się wyrażać z odwagą i bez lęku swoje zdanie i dowie się, jak stawiać granice, mówić „Nie” oraz „Tak” w zgodzie ze swoimi odczuciami, autorytetem wewnętrznym,
- pozna sekrety tzw. „Power Poses”- to wiedza na temat odpowiedniej postawy ciała, gestykulacji, mimiki twarzy, tonacji głosu, oddechu, psychologia koloru, czyli atrybuty zewnętrzne podkreślające pewność siebie,
- zbuduje wzmacniającą postawę i nastawienie, które pomogą mu pozytywnie o sobie myśleć, czuć się komfortowo i pewnie w swojej skórze,
- zacznie myśleć o sobie dobrze, z akceptacją i uznaniem, poczuje siłę i moc, aby w końcu sięgnąć po swoje marzenia, plany i cele!

## **Program szkolenia:**

### **I Dzień:**

1. Czym jest pewność siebie i do czego jej potrzeba?
  - a. Czym jest poczucie własnej wartości i samoocena?
2. Różnice między wysoką a niską samooceną.
  - a. Krytyk wewnętrzny i zewnętrzny.
3. Co odbiera ludziom pewność siebie?
  - a. Power poses.
  - b. Elementy komunikacji niewerbalnej i jej rola w pewności siebie.
4. Autodiagnoza.
  - a. Praca z Kołem Ról.
  - b. Jak zarządzać rolami, które pełniemy z życia?

### **II Dzień:**

1. Praca z Kołem Życia.
  - a. Praca z Kołem Archetypów Carla Gustawa Junga.
2. Budowanie obrazu samego siebie.
  - a. Praca z Kołem wartości, budowanie autorytetu wewnętrznego.
3. Model Podróży Bohatera wg Josepha Cambella
  - a. Czym jest Model Cambella i jak go wykorzystać w pracy z pewnością siebie
  - b. Odwaga w działaniu
4. Podsumowanie szkolenia.

### ***Metodologia:***

Metody szkoleniowe wykorzystywane w trakcie szkolenia:

- Praca indywidualna z kwestionariuszami
- Rozmowa
- Praktyczne ćwiczenia relaksacyjne
- Praktyczne ćwiczenia medytacji
- Mini wykłady - prezentacje Power-point

### ***Informacje organizacyjne:***

Ilość godzin szkolenia: 12 godzin / 2dni

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: Łódź, ul Piotrkowska 125 – KM Studio - szkolenia