

Jak robić swoje i nie  
zwariować w  
niepokojnych  
czasach.

## PROGRAM WARSZTATU

autor:

dr Ewa Hartman



[www.ewahartman.com](http://www.ewahartman.com)

## Jak robić swoje i nie zwariować w niespokojnych czasach.

„Ci, którzy nie są w stanie zmienić sposobu swego myślenia, nie są w stanie zmienić niczego” George Bernard Shaw

By sprostać wymaganiom współczesnego biznesu wdrożyć się po najnowsze rozwiązania podnoszące efektywność osobistą i skuteczność działania, a takich dostarcza neuronauka oraz psychologia pozytywna.

Poznając działanie mózgu, jak i zależności pomiędzy mózgiem i ciałem, możemy dopasować skuteczne metody podniesienia efektywności osobistej. Dlatego też podejmiemy do tematu holistycznie: od ‘mrówek’ czyli ANTS (automatic negative thoughts) do biohackingu.

Celem warsztatu jest odnalezienie wzorów zachowań, które są szkodliwe i przestarzałe, oraz zastąpienie starych nawyków nowymi. Wszystko to dzięki podbudowie merytorycznej oraz starannie zaprojektowanym ćwiczeniom.

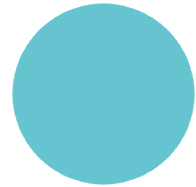
### GŁÓWNE KORZYŚCI Z UDZIAŁU W WARSZTACIE/SESJACH ONLINE

- dużo większa zdolność do radzenia sobie ze stresem
- większa zdolność do samoregeneracji
- poznanie zależności między ciałem, a mózgiem
- zwiększenie efektów automotywacji, czyli realizowania własnych postanowień



## Plan warsztatu:

Wprowadzenie do warsztatu. Zapoznanie uczestników, oczekiwania, kontrakt.



1. Zarządzasz czy jesteś zarządzany – kilka kluczowych faktów na temat tego, co w głowie piszczy. Wprowadzenie do wiedzy o mózgu, po to by zrozumieć zależność między automatycznymi mechanizmami, wolną wolą, dyscypliną wewnętrzną i osobistą efektywnością.
2. Cztery obszary zaangażowania – czyli co nas wzmacnia, a co osłabia w sferze emocji, ciała, psychiki i ducha. Ćwiczenie zachęcające do przyjrzenia się codziennym nawykom i zweryfikowania ich pod ich względem podnoszenia bądź obniżania efektywności osobistej. Tutaj też uczestnicy zapoznają się z pętlą nawyku, by wiedzieć jak przenieść postanowienia na działania.
3. Spehen Covey i nawyki skutecznego działania – co możesz wprowadzić do swojego życia?
4. Fundamenty radzenia sobie ze stresem – ćwiczenia indywidualne, prowadzone przy wsparciu trenerki:
  - Technika oddychanie przez serce – do prezentacji efektów ćwiczenia będzie użyty program EmWavePro.
  - Technika przeramowania
  - Technika pytań racjonalnego myślenia
  - Technika Navy Seals – take first positive action
5. Nie nabijaj sobie guza myślami – czyli wpływ przekonań ograniczających na podejmowane działania i ich wyniki.
  - Zauważ, nazwij, zmień – ćwiczenie pozwalające odkryć myślowych sabotażystów.
6. Gut-brain axis - co musisz wiedzieć o swoim ciele by stało się Twoim sprzymierzeńcem. Podstawy biohackingu, rola mitochondriów, psychobiotyków, DHA, Q10, punktów energii i innych dobrach, bez których sił brak.
7. Śpij na zdrowie – jak zadbać o sen, który wzmacnia. Podstawowe nawyki poprawiające mentalną i fizyczną regenerację.
8. Podsumowania szkolenia, osobisty plan działania. Pytania, dyskusja, domknięcie.

