

NIEOCZYWISTE METODY NA
ZWIĘKSZENIE EFEKTYWNOŚCI
ORAZ RÓWNOWAGI W PRACY:
MEDYTACJA, AFIRMACJA,
WIZUALIZACJA I SCRIPTING



TEMATYKA WYKŁADU

- **CZYM JEST MEDYTACJA I JAK JĄ WYKORZYSTAĆ:** jest praktyką, podczas której skupiasz swoją uwagę na oddechu, myślach lub odczuciach ciała, aby osiągnąć spokój umysłu i relaksację oraz większą klarowność.
- **AFIRMACJE, CZY TO MODNY SLOGAN, CZY RZECZYWIŚCIE WNOSZĄ ZMIANY:** afirmacje to pozytywne zdania lub przekonania, które stosuje się jako zamiana starych niewspierających myśli aby zbudować nowe przekonania oraz osiągnąć większy spokój i pewność siebie.
- **WIZUALIZACJA, JAK JĄ TWORZYĆ:** jest to praktyka mentalna polegająca na wyobrażaniu sobie konkretnych obrazów, sytuacji lub scenariuszy w umyśle, często wykorzystywana do osiągnięcia celów, poprawy wydajności lub zmniejszenia stresu.
- **SCRIPTING, CO TO TAKIEGO:** jest to opisywanie konkretnej sytuacji na kartce papieru, ręcznie, wprowadzając nowe przekonania i oczekiwaniu w najmniejszych szczegółach. Może być również stosowany do prowadzenia dziennika wdzięczności, który to pozwala docenić wszystko wokół człowieka.

PROWADZĄCA WYKŁAD: BARBARA RZEPNICKA



- Jest prezesem spółki, która rozwija się w szybkim tempie, dzięki jej wyjątkowej wizji i zaangażowaniu
- Od 12 lat jest przedsiębiorcą, fotografem, wizażystką, projektantką odzieży i biżuterii, łącząc jednocześnie wychowywanie 3 dzieci
- Stworzyła własną markę kosmetyczną NewMoon, która została wyróżniona jako lider sprzedaży luksusowych kosmetyków naturalnych w Polsce
- Ma wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu przedsiębiorstwa
- Jej historia to inspiracja dla każdego kto pragnie osiągnąć sukces w różnych dziedzinach życia, zachowując przy tym nieustanną determinację i pasję
- Ma doświadczenie w realizacji własnych pasji, niezależnie od trudności jakie mogą pojawić się na drodze

AGENDA WYKŁADU



Omówienie celów prezentacji i krótkie wprowadzenie do medytacji, afirmacji, wizualizacji i scripting

KORZYŚCI MOGĄ DAĆ TE PRAKTYKI:

Medytacja: Pokonanie stresu i poprawa koncentracji

- Omówienie korzyści medytacji dla zdrowia psychicznego i efektywności w pracy
- Praktyczne wskazówki dotyczące rozpoczęcia medytacji oraz integracji jej w codzienne rutyny pracy
- Krótka praktyka medytacji dla uczestników

Afirmacje: Kreowanie pozytywnego nastawienia

- Przedstawienie technik formułowania i stosowania afirmacji w celu zwiększenia motywacji i pewności siebie w pracy.

Wizualizacja: jak stworzyć obraz sukcesu i osiągnięć


- Omówienie znaczenia wizualizacji w realizacji celów zawodowych i osobistych
- Praktyczne ćwiczenia wizualizacyjne, które pomogą uczestnikom wyobrazić sobie swoje cele i działania

Scripting: Tworzenie nowego scenariusz i planowanie działań

- Wprowadzenie do koncepcji scriptingu jako narzędzia do zwiększenia produktywności i efektywności w pracy

KONTAKT

Barbara Rzepnicka

 +48 695 335 250

 kontakt@barbararzepnicka.pl

www.barbararzepnicka.pl