



BusinessAngels

## **- Szkolenia Business Mental Health nr 1 w Polsce –**

### **Oferta Wykładów Inspiracyjnych i Warsztatów Rozwojowych opartych na psychologii pozytywnej, neuronauce i praktyce nowoczesnego zarządzania**

#### **WYKŁADY INSPIRACYJNE**

##### **HAPPY COMPANY! Jak lepiej zarządzać sobą, zespołem i firmą. Siła psychologii pozytywnej w biznesie (45-60 min.)**

HAPPY COMPANY! to inspiracyjny wykład dla wszystkich chcących tworzyć optymistyczne firmy i pozytywne środowisko pracy. Inspiruje do działań sprawiających, że praca i życie osobiste staną się lepsze dla każdego z nas.

Optymistyczni szefowie tworzą bardziej innowacyjne zespoły uzyskujące lepsze wyniki, a optymistyczne firmy budują unikalną przewagę konkurencyjną. HAPPY COMPANY! to dawka inspiracji dla każdego, kto chce chodzić do pracy z przyjemnością i z zadowoleniem wracać do domu. Pokażemy jak najlepiej dbać o siebie i o innych oraz budować firmy, w których chce się pracować.

##### **SZEF(OWA) JAK Z MARZEŃ. Bądź liderem, z którym każdy chciałby pracować (60-90 min.)**

Aby przewodzić innym, trzeba wpierw nauczyć się przewodzić sobie. Liderzy posiadający wyższą samoświadomość są lepsi w zarządzaniu, osiągają lepsze wyniki i budują autorytet osobisty, który inspiruje i przyciąga.

Celem wykładu jest inspiracja i wskazanie kierunków oraz metod rozwoju zawodowego opartych na najnowszych odkryciach psychologii i neuronauki. Uczestnicy poznają jak lepiej wykorzystać swój potencjał, rozwinąć mocne strony, szybko poprawić jakość własnego życia i atmosferę w firmie. I dzięki temu stać się szefem, za którym będą podążać inni.



BusinessAngels

## **FLOW & GROW! Kochaj, Pracuj, Bądź Sobą – czyli jak osiągnąć prawdziwy sukces i poczucie szczęścia w życiu (45-90min.)**

Wyjątkowy wykład oparty na nauce o pozytywności i przynoszących wspaniałe rezultaty terapiach rozwojowych pozwalających szybko zwiększyć pozytywność, przestać się zamartwiać oraz odnaleźć radość i sukces w pracy i poza nią.

Nikt z nas psychicznie nigdy nie stoi w miejscu – wnosimy się albo opadamy. Rozwijamy się i rozkwitamy albo zamykamy się w sobie i tracimy poczucie radości i sensu. Trzeciej drogi nie ma. Całe szczęście wybór należy do każdego z nas – podczas warsztatu pokażemy jak go dokonać i zainspirujemy uczestników do korzystnych zmian, których nie będą żałować.

## **WARSZTATY ROZWOJOWE**

### **POKONAJ LĘK PRZED WYSTĄPIENIAMI – przed publicznością, na spotkaniach, prezentacjach i podczas trudnych rozmów (1 lub 2 dni po 5-6 godz.)**

Występowanie przed innymi osobami zajmuje pierwsze miejsce spośród obaw doświadczanych przez wszystkich ludzi. Celem warsztatu jest zbudowanie wewnętrznej pewności siebie i umiejętności wystąpień w każdej sytuacji oraz przed dowolną ilością osób.

Strach przed wypadnięciem źle jest przyczyną, że nie przebijamy się z własnymi pomysłami, nie ujawniamy swojego potencjału, rezygnujemy z okazji, żeby pokazać się z dobrej strony. Jest wiele kursów na temat wystąpień publicznych, ale to szkolenie jest inne. Podczas warsztatu pokażemy jak wzmocnić swoją siłę wewnętrzną i samoocenę oraz przekroczyć lęk.

### **STRESS MANAGEMENT MASTERCLASS (1 lub 2 dni po 5-6 godz.)**

Stres jest stałym elementem życia. I jest go coraz więcej. Warto poznać jak efektywnie pracować i nie doprowadzić się do wypalenia, żeby nie stracić apetytu na życie. Warsztat pozwoli rozwinąć umiejętności skutecznej redukcji stresu.

Techniki redukowania stresu stały się niezbędnymi umiejętnościami współczesnych pracowników. Organizacje, w których managerowie nie potrafią nim zarządzać ponoszą duże koszty finansowe. Koszt osobisty ponoszą też pracownicy. Długotrwały stres powoduje wzrost napięcia w firmie oraz problemy osobiste przekładające się na efektywność w pracy i życie prywatne. Pokażemy jak temu zaradzić.



BusinessAngels

## **FLOW & GROW! Kochaj, Pracuj, Bądź Sobą. Warsztat Rozwojowy o prawdziwym sukcesie, szczęściu i pozytywnym stylu życia (4-6 godz.)**

Wyjątkowy warsztat oparty na nauce o pozytywności, mindfulness i terapiach rozwojowych, na którym poznamy metody szybkiego zwiększania pozytywności, pozbycia się nawyku zamartwiania i odnajdywania radości w pracy i poza nią.

Nikt z nas psychicznie nigdy nie stoi w miejscu – wnosimy się albo opadamy. Rozwijamy się i rozkwitamy albo zamykamy w sobie i tracimy poczucie radości oraz szczęścia. Trzeciej drogi nie ma. Wybór należy do każdego z nas. Uczestnicy warsztatu poznają strategie, z których korzystają gwiazdy biznesu, sportu i świata sztuki łączące sukces zawodowy z osobistym.

## **PROGRAMY ROZWOJOWE DLA Kobiet**

### **WYKŁADY INSPIRACYJNE DLA Kobiet**

#### **LIFE & BUSINESS SPA – Szczęście II Pozytywność II Akceptacja (30-90 min.)**

Wspaniała nagroda i inspiracja dla kobiet. Poruszające wystąpienie oparte o praktykę terapeutyczną i doświadczenie życiowe Aliny Adamowicz, terapeutki, trenerki pozytywności emocjonalnej i najpopularniejszej instaterapeutki w Polsce oraz Karoliny Nowakowskiej – znanej aktorki filmowej i teatralnej, felietonistki, mistrzyni tańca i life coacha.

Alina i Karolina w niezwykle sposób, wykorzystując siłę przypowieści, opowiedzą o największych ludzkich potrzebach i jak odnajdywać poczucie szczęścia w pędzącym świecie.

#### **JAK ODBUDOWAĆ WEWNĘTRZNĄ PEWNOŚĆ SIEBIE (60 min.)**

Każda z nas urodziła się z wewnętrzną pewnością siebie, tylko czasami gdzieś ją tracimy. Podczas wykładu dowiesz się jak można ją odzyskać i wzmocnić. Pokażemy proste, choć oparte na zaawansowanej wiedzy psychologicznej metody, które przynoszą szybkie rezultaty.

#### **JAK ROZWINĄĆ SWOJĄ POZYTYWNOŚĆ (60 min.)**

Pozytywności można się nauczyć. Nie oznacza ona odrzucenia wszystkich negatywnych emocji i udawania, że wszystko jest świetnie. Podczas warsztatu opowiemy, jak najlepiej korzystać ze wszystkich emocji i w prosty sposób szybko poprawić jakość własnego życia.



BusinessAngels

## **JAK PRZESTAĆ SIĘ ZAMARTWIAĆ (60 min.)**

Czy znasz ten stan, gdy w głowie uruchamia się jakby karuzela negatywnych myśli i emocji, której nie sposób przerwać? Albo, gdy nie można zasnąć, bo męczy nadwaga myśli i nadmierne analizowanie? To nic dziwnego, bo tak ma większość kobiet. Dlatego bardzo przyda im się ten wykład.

## **WARSZTATY ROZWOJOWE DLA KOBIET**

### **KOBIETY RAKIETY! Pozytywny warsztat rozwojowy, który przyda się każdej kobiecie (5-6 godz.)**

Jak poradzić sobie z krytyką, wzmocnić samoocenę, poznać własne modowe DNA, odnaleźć siebie i swój indywidualny styl? Inspiracyjny warsztat o prawdziwym szczęściu, rozwoju osobistym, modzie i pozytywnym stylu życia.

Każda z uczestniczek warsztatu weźmie dla siebie to, co jest jej najbardziej potrzebne na tym etapie życia. Podczas spotkania podzielimy się swoim doświadczeniem, najnowszą wiedzą z psychologii pozytywnej, poznamy skuteczne metody nowoczesnych terapii rozwojowych, porozmawiamy, jak budować swój wizerunek i styl wzmacniający samoocenę i jak polubić swoje odbicie w lustrze.

### **#WARSZTATYALKI**

#### **Nie każda kobieta potrzebuje terapii, ale każda kobieta potrzebuje takich warsztatów! (każdy warsztat – 4 godz.)**

**#WarsztatyAlki** to sprawdzone programy rozwoju osobistego pomagające rozwinąć się emocjonalnie, pokonywać przeciwności i lepiej radzić sobie w miłości, pracy i w życiu. Wzmacniają samoocenę, poczucie wartości i pewność siebie.

Warsztat Poziom 1 „**EMOCJE**” – **TY jesteś najważniejsza. Odkryj siebie na nowo.**

Warsztat Poziom 2 „**UCZUCIA**” – **TY tylko silniejsza. Przestań się pomniejszać i rozwiń swoją pozytywność.**

Warsztat Poziom 3 „**MIŁOŚĆ**” – **TY zasługujesz na miłość. Zawsze na nią zasługiwałaś.**



BusinessAngels

## **WARSZTAT Z BUDOWY WIZERUNKU BIZNESOWEGO I STYLIZACJI (4-6 godz.)**

Praktyczny warsztat, jak dobrze wykreować wizerunek marki osobistej. Przygotowany przez Justynę Moraczewską – style & beauty coacha, była szefową działu mody „Cosmopolitan” i szefową działu urody „Gali” oraz stylistkę „Elle”.

## **WARSZTAT SLOW FASHION - Minimalizm, podejście Eko i zasady Slow (4-6 godz.)**

Świat mody napędza nieustającą potrzebę zakupów w pogoni za sezonowymi trendami. Efekt to przepełniona szafa i ciągły stres: „Nie mam co na siebie włożyć!” Jak wyjść z błędnego koła i fast fashion zamienić na świadome slow fashion?

*\*Zakres wykładów inspiracyjnych i warsztatów rozwojowych może być dostosowany do czasu zajęć, wielkości grupy i potrzeb Zamawiającego.*

Wszystkie programy BusinessAngels pozwalają osiągać lepsze rezultaty w życiu zawodowym i prywatnym. Łączą nowoczesne zarządzanie z najnowszą wiedzą z zakresu psychologii pozytywnej i naurologii, wykorzystują techniki i strategie stosowane w terapiach rozwojowych i coachingu ko-aktywnym. W naszych programach skupiamy się jedynie na sprawdzonych metodach opartych na badaniach naukowych, najnowszych odkryciach psychologii i własnym bogatym doświadczeniu życiowym.

Zapraszam do kontaktu,

**Alina Adamowicz**

Założycielka BusinessAngels  
alka.adamowicz@gmail.com