

*Piękno Życia polega na tym, że ma co najmniej dwa wymiary:
stres i różluźnienie*

Leszek Kulmatycki



ANNA
insight.com



Oferta

Powrót do Własnej Mocy

cykl sesji rozwojowo terapeutycznych przeciwdziałającym symptomom wypalenia zawodowego



Cele Cyklu



Zapraszam Cię na cykl 5- 7 sesji cykl sesji rozwojowo terapeutycznych przeciwdziałającym symptomom wypalenia zawodowego w oparciu o sformułowane przez Ciebie cele:

- **Odzyskanie energii i motywacji do podejmowania kroków i celów życiowych.**
- Przygotowanie adekwatnego dla Ciebie planu dnia, tygodnia, miesiąca.
- **Przerwanie błędnego koła ruminacji, prowadzącego do samokrytycyzmu i obwiniania się.**
- Zmiana automatycznej reakcji krytyki na bardziej racjonalną i spójną odpowiedź, opartą na możliwości wyboru.
- **Różnicowanie reakcji na konstruktywną informację zwrotną.**
- Wzmocnienie pewności siebie, budowanie zaufania do siebie samej, do swojej wiedzy, doświadczenia, zasobów.
- **Umiejętność asertywnego wyrażania swoich opinii, bez lęku oraz maksymalizowana opinii drugiej strony jako wyroczni.**
- Budowanie balansu pomiędzy realizacją zadań zawodowych, a potrzebami osobistymi.
- **Poznanie narzędzi, technik radzenia sobie ze stresem i emocji w sytuacjach trudnych, kryzysowych.**

Zapraszam Cię do Kilku etapowej *Podroży*

Czucie
i
Opór

Samo-
obserwacja

Zauważanie
Zmiany

Pomoga
nam

Tropienie
Własnych
Myśli

Celebrowanie
mini
sukcesów

Szukanie
Zrozumienia

Podczas naszej *Podróży*

Wzmocnimy poczucie własnej autonomii, a co za tym idzie stabilność osobistą

Włączymy asertywne wyrażania własnej opinii, budowanie języka *ja*

Wyruszymy w poszukiwanie własnej i osobistej mocy.

Wprowadźmy więcej dystansu i rozluźniania w codzienne życie, w tym w zawodowe.

Zbadamy wpływ traumy na poczucie braku energii

Poszukamy źródeł zaistniałych reakcji emocjonalnych i zachowań

Zburzymy pewne stereotypy i podważymy „niepodważalne” autorytety z perspektywy Ciebie dorosłej/ dorosłego

Eksplorujemy połączenia Myśl – Emocja – Ciało- Układ Nerwowy

Zbudujemy bardziej spójny system przekonań na swój temat.

Pomocne *Narzędzia*



Pisanie
osobistego
dziennika

Randka
osobista –
godzina dla
siebie

Świadomy
oddech

Dowolna
wybrana
lubiana
forma
relaksu

Opcje i Cennik

Opcje	Cena
<p>BASIC</p> <p>5 sesji x 75 min</p> <p>Pracujemy z tematem, źródłem, narzędziem, ugruntowaną zmianą</p>	<p>2000 zł Brutto</p>
<p>BASIC PLUS</p> <p>5 sesji x 75 min</p> <p>Zawiera omówienie tematu, źródła, narzędzia, ugruntowanie zmiany. Dodatkowo dopasowane materiały teoretyczne dotyczące każdego spotkania, wysyłane zarówno przed jak i po sesji</p>	<p>2125 zł Brutto</p>
<p>ADVANCED</p> <p>5 sesji x 75 min</p> <p>Zawiera omówienie tematu, źródła, narzędzia, ugruntowanie zmiany. Dodatkowo dopasowane materiały teoretyczne dotyczące każdego spotkania, wysyłane zarówno przed jak i po sesji oraz 30 min rozmowy pomiędzy sesjami na temat postępu i wdrażania zmiany</p>	<p>2450 zł Brutto</p>

Płatność w dwóch ratach: 1 rata na dzień przed rozpoczęciem sesji, druga rata po 3 spotkaniu lub w całości.

Numer konta: 43 1140 2004 0000 3602 4659 3956

Odbiorca: Anna Iva Staszek Insight

Literatura

Agata Wiatrowska – Wyprawa po Moc

Jacek Skyski – Wyprawa po Moc

Peter Levine – Obudźcie Tygrysa

Gabor Mate – Kiedy ciało mówi nie

Julia Cameron – Droga Artysty

Emily Nagoski, Amelia Nagoski – Wypalenie.

Jak wyrwać się z błędnego koła stresu

Osobiste notatki materiały ze szkoleń,
warsztatów, w których uczestniczyłam lub
prowadziłam

Dziękuję



Kontakt

 www.annainsight.com

 sesjezanna@gmail.com

 +48 501 67 39 71

 Gabinet: pok. 58, 4 piętro, Plac Teatralny 3, Wrocław

 [Calendly](#)



ANNA
insight.com