

PROGRAM SZKOLENIA / WARSZTATU

„Przebudzenie kobiecej odwagi”

1. Informacje ogólne

Forma: warsztat rozwojowy dla kobiet

Czas trwania: 3 godziny

Liczba uczestniczek: 12–15

Forma realizacji: stacjonarna

Prowadząca: Aneta Rydwańska – coach, trener, trener mentalny

2. Cel ogólny szkolenia

Celem warsztatu jest wsparcie uczestniczek w odkrywaniu wewnętrznej odwagi, budowaniu poczucia sprawczości oraz identyfikowaniu tego, czego naprawdę pragną w swoim życiu. Warsztat łączy elementy pracy mentalnej, coachingowej, refleksyjnej i uważnościowej, wspierając uczestniczki w lepszym zrozumieniu siebie oraz w podejmowaniu decyzji zgodnych z ich wartościami.

3. Cele szczegółowe

Po zakończeniu warsztatu uczestniczka:

Wiedza (wie, rozumie):

- rozumie, czym są ograniczające przekonania i jak wpływają na decyzje życiowe,
- rozumie znaczenie uważności i kontaktu z emocjami w procesie zmiany.

Umiejętności (potrafi):

- potrafi zidentyfikować własne przekonania blokujące i określić ich wpływ na codzienne funkcjonowanie,
- potrafi zastosować 1–2 narzędzia do pracy z emocjami, odwagą i intencją,
- potrafi określić swoje aktualne potrzeby oraz kierunek życiowy.

Kompetencje społeczne (postawy):

- zwiększa poziom odwagi, uważności i otwartości na zmianę,
 - buduje postawę odpowiedzialności za swoje wybory i życie,
 - wzmacnia poczucie sprawczości i decyzyjności.
-

4. Zakres tematyczny – moduły szkolenia

Moduł	Temat / zakres treści	Czas	Forma pracy
1. Uważność na siebie (Wejście w proces)	• ćwiczenie uważności i oddechu • zatrzymanie i rozpoznanie własnego stanu wewnętrznego • identyfikacja emocji i potrzeb	40 min	praca indywidualna, mini-medytacja, refleksja, dyskusja
2. Przekonania i wewnętrzne blokady	• czym są przekonania i jak powstają • praca z ograniczającymi przekonaniem • zmiana perspektywy i praca z wewnętrznym krytykiem	60 min	praca indywidualna, praca w parach, burza mózgów
3. Odwaga w działaniu	• narzędzia mentalne wspierające odwagę • „wewnętrzna intencja” jako kompas działania • tworzenie osobistej deklaracji: „Odważam się...”	60 min	praca kreatywna, ćwiczenia praktyczne, sharing
4. Domknięcie i integracja	• podsumowanie procesu • rozmowa integrująca • pytania coachingowe na dalszą drogę	20 min	rozmowa, karty refleksji

Łączny czas trwania: 3 godziny

5. Metody i techniki pracy

- ćwiczenia uważności i pracy z oddechem,
- miniwykład z elementami inspiracji,
- praca indywidualna i w parach,
- coaching grupowy,
- analiza przekonań,
- techniki wzmacniające odwagę i sprawczość,
- karty pracy i pytania refleksyjne.

6. Materiały dydaktyczne

- karty refleksji,
- arkusze do pracy z przekonaniem,
- flipchart i markery,
- prezentacja tematyczna (opcjonalnie),
- materiały dodatkowe w formie elektronicznej.

7. Sposób oceny efektów uczenia się

- rozmowy indywidualne po ćwiczeniach,
 - obserwacja trenerska,
 - autorefleksja uczestniczek,
 - podsumowanie końcowe i deklaracja „Odważam się...”.
-

8. Zaświadczenia / certyfikaty

Po zakończeniu warsztatu każda uczestniczka otrzymuje **certyfikat potwierdzający udział**, zawierający:

- nazwę warsztatu,
 - datę i miejsce,
 - czas trwania,
 - efekty uczenia się,
 - podpis prowadzącej.
-

9. Osoba prowadząca

Aneta Rydwańska

coach, trener, trener mentalny