

Zapisz się na bezpłatny webinar
z psycholog Joanną Romanowską

Wpływ relacji z innymi na samopoczucie

6 września 2024 r. o godzinie 10:00

ZAPISUJĘ SIĘ



Odpowiadamy na Wasze potrzeby!

Ten webinar to doskonała okazja, by zrozumieć, jak nasze relacje interpersonalne wpływają na zdrowie psychiczne i ogólne samopoczucie. W dzisiejszym zabieganym świecie, w którym stres i presja społeczna są na porządku dziennym, a lawirowanie pomiędzy rolami zawodowymi i prywatnymi potrafi przysparzać kłopotów, wiedza na temat znaczenia i zarządzania relacjami może znacząco poprawić jakość naszego życia.

Zdobądź cenne narzędzia i strategie do budowania zdrowych, wspierających więzi, które mogą pomóc w zwiększeniu poczucia przynależności, zrozumieniu zawitości relacji interpersonalnych i poprawie ogólnego zadowolenia z życia. **Spotykamy się już 6-ego września o godzinie 10:00. Zainspiruj się do wprowadzenia pozytywnych zmian w codziennych relacjach!**

Program webinaru:

- 01 Czym jest samopoczucie?
- 02 Kiedy czujemy się dobrze, a kiedy źle i czy wszyscy mamy tak samo?
- 03 W jaki sposób inni ludzie mają na nas wpływ?
- 04 Co możemy zrobić, by czuć się dobrze w relacji z innymi?
- 05 Sesja pytań i odpowiedzi
- 06 Podsumowanie i zakończenie.

Czas trwania webinaru:

60 minut

Prowadząca



Joanna Romanowska. Absolwentka Psychologii w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie i Pedagogiki na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika oraz Akademii Trenera Biznesu w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu. Akredytowany Coach EMCC, Terapeuta Terapii Skoncentrowanej na Zachowaniach oraz Racjonalnej Terapii Zachowań.

Od kilkunastu lat pracuje jako psycholog. Przez kilka lat była wykładowcą akademickim na kierunkach Psychologia w Biznesie i Pedagogika w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu oraz psychologiem szkolnym w technikum. Obecnie związana mocno z life coachingiem i szkoleniami oraz pracą terapeutyczną. Jest członkiem EMCC Poland i Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu komunikacji interpersonalnej, inteligencji emocjonalnej, konfliktów w grupie, radzenia sobie ze stresem, zarządzania sobą w czasie. Dąży w głównej mierze do tego, aby jej klienci dogłębnie poznali samych siebie, aby byli najlepszymi ekspertami w dążeniu do swoich celów, a przez to osiągnęli swoje własne szczęście i poczucie dobrostanu. Prowadzi swoich klientów przez proces rozwoju osobistego, bazując głównie na ich zasobach, umiejętnościach i talentach.

ZAPISUJĘ SIĘ

Tutaj dowiesz się więcej!



Strefa VanityStyle

Dalej Cię ciekawi, jak dbać o więzi i relacje międzyludzkie zarówno w środowisku zawodowym, jak i prywatnym? Jak panować nad gniewem i stresem? Jak być asertywnym? Jak dawać feedback w odpowiedni sposób i bronić się przed nieustuszną krytyką? Jeżeli tak, to świetnie się składa! **Przygotowaliśmy ten kurs specjalnie dla Ciebie.** W ciągu zaledwie kilku lekcji zgłębisz temat inteligencji emocjonalnej i zostaniesz mistrzem relacji międzyludzkich!

ROZPOCZNIJ KURS



Jesteś naszym
followersem? Nie?

#WEŹTOZMIEN

Zajrzyj na nasz fanpage, gdzie wrzucamy ciekawostki i porady dotyczące sportu, diety i zdrowego stylu życia!

ZAPRASZAMY NA FACEBOOKA!