

Już teraz zapisz się na bezpłatny webinar

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM POSTANOWIEŃ NOWOROCZNYCH

z coachem Grzegorzem Iwańczykiem,
który odbędzie się **15-ego stycznia**
o godzinie 10:00!

Zapisz się

Początek roku bardzo często kojarzy się z presją. Nowe cele, postanowienia, plany na „lepszą wersję siebie” i wewnętrzne przekonanie, że właśnie teraz trzeba zrobić wszystko inaczej, lepiej i skuteczniej. Zamiast motywacji pojawia się napięcie, a zamiast spokoju poczucie, że znów stawiamy sobie poprzeczkę zbyt wysoko.

Podczas tego webinaru zapraszamy Cię do spojrzenia na noworoczne postanowienia z zupełnie innej perspektywy. Bez oceniania, bez presji i bez konieczności zaczynania „od poniedziałku”. Skupimy się na tym, jak odzyskać równowagę psychiczną i poczucie sprawczości, wykorzystując ruch jako naturalne narzędzie regulowania stresu i napięcia.

W trakcie spotkania poruszymy m.in.:

- czym są „anty-postanowienia noworoczne” i dlaczego często działają lepiej niż ambitne listy celów,
- jak podchodzić do zmian w sposób elastyczny i realistyczny, bez poczucia winy i porażki,
- jak dotrzymywać postanowień bez stresu, sztywnego reżimu i perfekcjonizmu,
- jakie proste techniki oparte na aktywności fizycznej pomagają regulować napięcie, wracać do równowagi i utrzymywać motywację,
- jak budować nawyki, które wspierają spokój psychiczny i są możliwe do utrzymania w codziennym życiu.

To webinar dla osób, które chcą zadbać o siebie mądrze. Dla tych, którzy czują, że zamiast kolejnych wyzwań potrzebują więcej równowagi, lekkości i uważności. Praktyczne wskazówki, spokojna perspektywa i narzędzia, które można zastosować od razu, bez rewolucji i bez presji.

Czas trwania bezpłatnego webinaru: 60 minut

Zapisz się



Prowadzący:

GRZEGORZ IWAŃCZYK. Posiada ponad 20 letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń. Na salach szkoleniowych jako trener spędził już ponad 6000 godzin. Szkoli wyłącznie z tych obszarów, które są jego pasją i dźwignią własnego rozwoju. Swoją wiarygodność buduje przede wszystkim poprzez praktykowanie we własnym życiu tego, o czym mówi i co prezentuje podczas warsztatów. Bezwzględnie dopasowuje swój przekaz do odbiorcy, by odpowiedzieć jak najlepiej na jego oczekiwania. Stawia na praktyczność przekazywanej wiedzy oraz prezentowanych narzędzi.

W ramach własnej ścieżki edukacyjnej ukończył studia magisterskie na SGH oraz podyplomowe na Politechnice Warszawskiej. Przepracował kilkanaście lat w dużych korporacjach, obejmując m.in. stanowisko pracownika back office, trenera oraz menadżera średniego szczebla. Od kilku lat z powodzeniem prowadzi własny biznes w obszarze szkoleń, coachingu i mentoringu.

Jest autorem książki: ZDALNIE STEROWANI – Jak sprawić, by rozwój osobisty przynosił realne zmiany w Twoim życiu? Tworzy podcast Strefa Życiowej Mocy. W ramach współpracy z czasopismami oraz portalami o tematyce biznesowej, stale publikuje artykuły z tematyki skutecznej komunikacji, osiągania celów, sprzedaży oraz równowagi życiowej.