

Już teraz zapisz się na **bezpłatny webinar**

SELF LOVE BEZ PRESJI: JAK DBAĆ O SIEBIE W PRACY I POZA NIĄ?

z psychologiem Joanną Romanowską,
który odbędzie się **13 lutego o godzinie 10:00!**

Zapisz się

Luty zwykle kojarzy się z Walentynkami i dbaniem o relacje z innymi. My chcemy ten moment wykorzystać nieco inaczej i zaprosić Cię do zatrzymania się przy relacji z samym sobą. Tak właśnie powstał webinar z psycholog i coach Joanną Romanowską, poświęcony idei self love w codziennym życiu zawodowym i prywatnym.

Webinar będzie przestrzenią do rozmowy o dbaniu o siebie bez poczucia winy, o afirmacjach, uważności i prostych działaniach self care, które można realnie wpleść w dzień pracy. Jego celem jest pokazanie, że troska o siebie nie jest luksusem ani chwilowym trendem, lecz fundamentem długofalowego dobrostanu, zaangażowania i równowagi mentalnej.

Zadbaj o siebie już 13.02.2026 r. o godzinie 10:00!

Zapisz się webinar

Czas trwania bezpłatnego webinaru: 60 minut

AGENDA

- 1 Przywitanie.
- 2 Zarys tematyki spotkania.
- 3 Czym jest self love?
- 4 Jak ważne jest dbanie o siebie i samoakceptacja – self care w działaniu.
- 5 Jakie są skutki braku samoakceptacji i miłości własnej?
- 6 Jak rozwijać i kształtować self love?
 - a) zarządzanie sobą w czasie i motywacja,
 - b) zdrowie mentalne w życiu zawodowym i prywatnym.
- 7 Podsumowanie spotkania.
- 8 Zakończenie.



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. Trener profilu osobowości persolog® i profilu osobowości nastolatka persolog®, Trener TUS i TUS dla Nastolatków. Jest także trenerem mentalnym głównie dla nastolatków oraz psychologiem sportu.

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.