

Zapisz się na bezpłatny webinar

# Wielka Piątka cech osobowości. Jakim typem jesteś?

26 lipca 2024, godz. 10:00

ZAPISUJĘ SIĘ



## Czy wiesz, kim jesteś?

Psychologia wyróżnia wiele rodzajów typologii osobowości. Najbardziej znaną jest tak zwana Wielka Piątka cech osobowości opracowana przez Paula Costę i Roberta McCrae. Ekstrawersja, sumienność czy neurotyczność to przykładowe cechy ujęte w tym modelu. Każdy z nas jest unikatowy, a naszą osobowość kształtują zarówno geny, jak i doświadczenia życiowe.

Jeśli chcesz poznać siebie lepiej i głębiej zrozumieć własne cechy charakteru, zapraszamy Cię na bezpłatny webinar już 26-ego lipca o godzinie 10:00!

## Program webinaru:

- 01 Jak powstała Wielka Piątka i do czego się jej używa?
- 02 Jakie są charakterystyki poszczególnych cech.
- 03 Po czym można poznać, że posiada się wysoko nasyconą daną cechę i w czym to pomaga w życiu?
- 04 Czy istnieją cechy gorsze i lepsze w ramach Wielkiej Piątki?
- 05 Do czego wiedza na temat własnej osobowości służy i może nam się przydać?

## Czas trwania webinaru:

60 minut



### Webinar poprowadzi Aleksandra Łomzik

Właścicielka marki „Poznaj się ze sobą”, certyfikowana trenerka kompetencji miękkich, life i biznes coach, certyfikowana nauczycielka Mindfulness w dwóch nurtach: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR: program redukcji stresu oparty na uważności) oraz Mindfulness-based Compassionate Living (życie pełne współczucia w oparciu o uważność). Jedną z zaledwie 95 nauczycieli MBSR w Polsce. Swoje doświadczenie zdobyła w The Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA Niemcy) – jednym z wiodących ośrodków szkoleniowych, uprawniających do prowadzenia 8-tygodniowych treningów MBSR na terenie Europy i Stanów Zjednoczonych. Obecnie w trakcie 4 letniego szkolenia psychoterapii w nurcie poznawczo behawioralnym, co uprawnia ją do prowadzenia psychoterapii w tym nurcie.

Praktykuje to, co mówi: swój dzień rozpoczyna od medytacji mindfulness, zaś zdobytą w ten sposób energię do działania skupia w ciągu dnia na samopoznaniu i rozwoju osobistym: zarówno własnym, jak i jej klientów. Jest orędowniczką tego, by być coraz bliżej siebie i dbać o relację, jaką mamy z własnym doświadczeniem, by się dzięki niemu uczyć coraz to nowych rzeczy. Uwielbia również czytać książki i gotować, a także wstuchiwać się w otoczenie: w ciszy bowiem słysząc najwięcej.

ZAPISUJĘ SIĘ

### CHCESZ KONTYNUOWAĆ NAUKĘ Z OLĄ ŁOMZIK?

Ten kurs łagodnie wprowadzi Cię w podstawy technik Mindfulness i wesprze Cię w regularnym łagodzeniu i redukcji automatycznych reakcji na stres. Z programu dowiesz się, czym jest Mindfulness, jakie jest zastosowanie tej techniki wspierania zdrowia oraz nauczysz się prostych medytacji świeckich, a także pracy z oddechem, czyli filarów treningu uważności. Pozwól wprowadzić się w świat uważności i zacznij wdrażać codzienne, kilkuminutowe ćwiczenia, które odmieniają Twoje życie!

ROZPOCZNIJ KURS PODSTAWY MINDFULNESS

