

Zapisz się na **bezpłatny webinar**
z coachem i psychologiem Piotrem Cieleckim

JAK WYŁĄCZYĆ MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE?

10 października 2025 r. o godzinie 10:00

Zapisz się

Media społecznościowe stały się integralną częścią naszej codzienności, ale coraz częściej zauważamy, że zamiast wspierać rozwój i relacje, potrafią odbierać nam koncentrację, czas i energię. Ciągłe powiadomienia, presja bycia na bieżąco i mechanizmy, które sprawiają, że „scrollowanie” wciąż bardziej, niż byśmy chcieli, mogą negatywnie wpływać na nasze samopoczucie i efektywność. Podczas webinaru psycholog Piotr Cielecki pokaże, jak świadomie ograniczać korzystanie z mediów społecznościowych, odzyskać kontrolę nad własną uwagą i zbudować zdrowszą relację z technologią.

AGENDA:

- 1** Mechanizmy uzależnienia od mediów społecznościowych
 - Dlaczego scrollowanie wciąga
 - FOMO i jego wpływ
 - Neurobiologia – mechanizm nagrody i dopamina
- 2** Konsekwencje nadmiernego korzystania
 - Wpływ na koncentrację, sen i relacje
 - Zjawisko „ciągłego rozproszenia”
 - Różnica między używaniem a nadużywaniem
- 3** Strategie radzenia sobie
 - Ograniczanie powiadomień i wprowadzanie limitów
 - „Okna offline” i planowanie przerw od telefonu
 - Zamiana nawyków – czym zastąpić scrollowanie
 - Radzenie sobie z FOMO i świadomy wybór treści
 - Ćwiczenie: osobisty plan higieny cyfrowej
- 4** Budowanie zdrowej relacji z technologią
 - Social media jako narzędzie, a nie nawyk
 - Powrót do offline i pielęgnowanie realnych relacji
 - Mikro–rytuały wspierające uważność i równowagę
- 5** Podsumowanie i Q&A
 - Najważniejsze wskazówki
 - Odpowiedzi na pytania uczestników

JUŻ 10.10.2025 R. O GODZINIE 10:00!

Zapisz się

CZAS TRWANIA BEZPŁATNEGO WEBINARU: 60 MINUT



Prowadzący: PIOTR CIELECKI

Trener biznesu, certyfikowany coach ICC, psycholog, mówca motywacyjny. Pracował z setkami zespołów, z właścicielami dużych krajowych spółek i menadżerami średniego oraz wyższego szczebla. Autor książki "Klucze do zmiany", ekspert Harvard Business Review i Tygrysów biznesu, twórca autorskich programów treningowych Klucze do Zmiany, Pogromca smoków i Self Management System.

Współpracuje z firmami w zakresie tworzenia efektywnych i dobrze komunikujących się zespołów, inteligencji emocjonalnej, prowadzenia perswazyjnych wystąpień publicznych i wzmacniania zaawansowanych kompetencji menadżerskich. Jest znany z olbrzymiego zaangażowania w prowadzone szkolenia, a przekazywane przez niego narzędzia cechują się najwyższą skutecznością, dostarczając uczestnikom rozwiązań w codziennych sytuacjach businessowych.