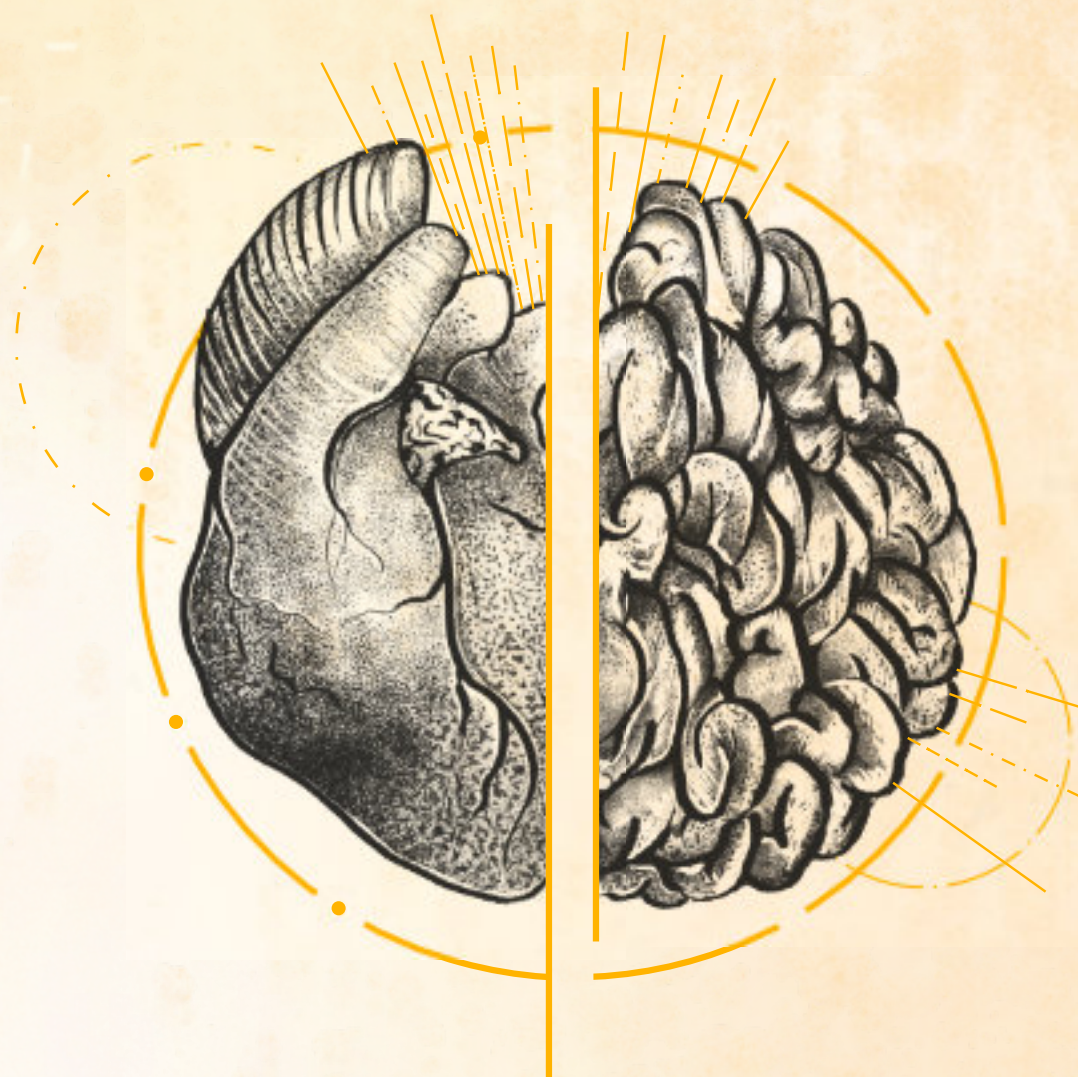


WARSZTATY

Szczęśliwy mózg

18 - 20 marca 2022

Klimatyczny dom u podnóża Gór Izerskich



INSTYTUT COACHINGU
I DZIAŁAŃ WELLBEINGOWYCH
Z potrzeby ku możliwościom



Kilka słów o...

W toku ewolucji mózg ludzki rozwinął się w taki sposób, aby szybko się uczyć i wyciągać wnioski z doświadczeń trudnych, przykrych i krzywdzących. Stąd mówimy, że najlepiej uczyć się na własnych błędach, bo nic tak jak trudne sytuacje nie wyostroi naszej percepcji i czujności.



Ma to swoje niepodważalne zalety i oczywiste wady. Celem jest przeżycie, ale czy to, że z ludzkiej natury łatwiej nam jest koncentrować się na przykrych doświadczeniach, zamartwianiu, doznanej krzywdzie przybliży nas do szczęśliwego życia? Pewnie nie, lecz nie o taką odpowiedź tutaj chodzi. **Zatem co zrobić, aby w naszej pamięci łatwiej sięgać do przyjemnych chwil i doświadczać ich więcej? Jak karmić się doświadczeniem dobra, aby czerpać siłę i przyjemność z życia, by pomnażać szczęście? Jak to by było żyć mając szczęśliwy mózg?** To My, Ania i Marta. Z wyjątkową przyjemnością i radością zapraszamy Cię na wyjątkowy warsztat, który traktuje o programowaniu się na szczęście.



SZCZĘŚLIWY MÓZG jest przepustką do pielęgnowania swojej wewnętrznej siły za pomocą pozytywnych doświadczeń - przyjemności, komfortu, spokoju, troski o siebie, pewności siebie, odporności psychicznej, poczucia własnej wartości. **Co może zmienić mózg przepełniony dobrymi doświadczeniami i myślami? Co dzięki temu staje się dla Ciebie możliwe?** Posiadanie szczęśliwego mózgu to jak posiadanie najlepszego przyjaciela. Wspierającego, troskliwego towarzysza, któremu zależy na Tobie, Twoim dobrym samopoczuciu i szczęściu. Wspiera Cię nawet w obliczu trudnych sytuacji, w podejmowaniu dobrych decyzji, pielęgnowaniu odwagi, pozytywnym myśleniu o przyszłości. Szczęśliwy mózg to dostęp do własnej wewnętrznej mocy, świadomości swojego potencjału, dostrzeganie możliwości w otoczeniu i naszym nastawieniu do życiowych sytuacji, co znacząco determinuje to, jak reagujemy na wyzwania, a codzienność dostarcza nam ich wiele.



Ten warsztat stwarza możliwość kształtowania indywidualnej sprężystości psychicznej i wzmocnienia obszaru związanego z wyzwaniami.



Czego doświadczysz

Warsztaty są bardzo praktyczne, oparte na doświadczaniu i autorefleksji. Po-
przez dialog generatywny, techniki zanurzenia w doświadczenie, wizualizację,
rozbrajanie schematów myślowych i zapalników emocjonalnych będziemy
otwierać w nas przestrzeń na doświadczanie szczęścia i budować płaszcz
ochronny na trudniejsze dni.

Teorii będzie tylko tyle, aby zrozumieć przyczyny i skutki życiowych zjawisk. Naj-
ważniejsze, abyś doświadczył potencjału szczęśliwego mózgu i po warsztacie
potrafił samodzielnie kształtować swoje wspierające doświadczenia.

Będziesz zaangażowany całym sobą. **Nasza moc to rozum i serce; myśli, emo-
cje i ciało** – to one budują nastawienie, determinują sposób patrzenia na życie
i są impulsem do działania. Dlatego w osobistą transformację włączymy ruch
i taniec, ponieważ to właśnie one pozwalają na doświadczanie odczuć i w spo-
sób efektywny stymulują do doświadczania szczęścia, przyjemności, realizacji
potrzeb i ekspresji.

Poszerzysz perspektywę i otworzysz się na nowe możliwości dzięki interaktyw-
nej pracy z wizualizacją, metaforą i obrazem **Points of You**. Zaznasz mnóstwa
inspiracji, wymiany doświadczeń i wspierającej energii.

Poczujesz kontakt z naturą i lokalny vibe w klimatycznym miejscu wśród gór,
stworzonym z pomysłem i pasją. Zakosztujesz pysznego, odżywczego jedzenia.
W związku tym, że rozwijanie szczęśliwego mózgu jest jak budowanie mięśni –
wymaga treningu, dodatkowo otrzymasz **pakiet technik i narzędzi do samo-
dzielnego stosowania po warsztatach**.

By zadbać również o każdego z Was indywidualnie, w cenie warsztatu jest 60-
minutowa **sesja coachingowa** online, do wykorzystania w ciągu miesiąca po
warsztacie.



Program

Tematem przewodnim warsztatu jest doświadczenie i rozwijanie umiejętności pomnażania doświadczenia szczęścia. Warsztat jest bardzo praktyczny, zapraszamy do doświadczenia i treningu konkretnych technik i umiejętności. Dzielimy się wiedzą, inspirujemy do refleksji, wymiany i wzajemnego wsparcia.



I Dzień 18.03 • PIĄTEK

Zakwaterowanie

Zajęcia integrujące

Spotkanie informacyjne + wprowadzenie do warsztatu:

- **przyjemna wycieczka po mózgu** i jego dążeniach do dobrego samopoczucia,
- **neurobiologia**: odkrycia nauki i bąbelkowe uczucia związane ze szczęściem,
- **o czym jest moja historia?** co przywożę? po co przyjeżdżam?,
- **umacnianie więzi** – poznanie się.

II Dzień: 19.03 • SOBOTA

Gdzie są cząsteczki szczęścia? Co takiego ma w sobie przestrzeń? Lądowanie na warsztacie.

Cztery kroki chłonięcia dobra:

- **jak przeformułować mózg**, żeby działał na Twoją korzyść, czyli przekształcenie ulotnych przeżyć w trwałą zmianę w sieci neuronalnej mózgu,
- **szczęście w mózgu**: zaszczepianie pozytywnych doświadczeń i pożądanych uczuć w pamięci.

Indywidualne doświadczenie kształtowania sprężystości psychicznej:

- **jak widzę moje wyzwania?** jak potrzebuję je widzieć?,
- **co wytycza kierunek mojego działania** i gdzie chcę być? – przetransformowanie wyzwania,
- **moja postawa wobec zdarzeń**: zmiana sposobu widzenia, słyszenia i odbierania sytuacji, w której się znajduję,
- **Action Plan.**



Program

CASE STUDY

- buduję szczęśliwy mózg i swój Dobry-Stan
- czego osobiście potrzebuję, by być szczęśliwszym/radośniejszym?
- z czym tu przyjechałem?

Warsztat prowadzony w grupie, gdzie każdy z uczestników wnosi swój indywidualny temat/cel/zadanie, z którym się aktualnie mierzy, a pozostali członkowie stanowią dla siebie wzajemne wsparcie w procesie zmiany, realizacji zamierzeń, ruszenia naprzód w wybranym zagadnieniu, określenia punktu docelowego, definiowania drogi dotarcia do finalizacji planów, z uwzględnieniem możliwych przeszkód i sposobów radzenia sobie z nimi. Uczestnicy podążają za tym, co się wyłania, pogłębiają nowe pomysły i tworzą przestrzeń do poszukiwania różnych rozwiązań. Jest to okazja do skorzystania z wiedzy pozostałych uczestników - możliwość poznania doświadczenia innych członków grupy.

Praca z obrazem: co było, co jest teraz, a co jeszcze przede mną?

III Dzień 20.03 • NIEDZIELA

Doświadczenie przestrzeni szczęścia - praca ze świadomym ruchem:

- **poranny rozruch:** poczuć, jak szczęśliwie zacząć dzień,
- **poszukiwanie własnego rytmu,** jakości ruchowych wspierających witalność, energię życia i doświadczanie radości,
- **jakie wzorce działania towarzyszą mi poprzez ruch?**
co dzięki nim jest możliwe, a co odległe?,
- **jaki ruch potrzebuję zaangażować,** aby wzmocnić poczucie szczęścia?,
- **doświadczyć i nauczyć się być bliżej siebie,** dosłownie, poza słowami, myślami, w czuciu się dobrze.

Podsumowanie spotkania.



Informacje organizacyjne

Warsztat odbędzie się w **weekend 18-20 marca 2022**. Spotkamy się w klimatycznym domu u podnóża Gór Izerskich - [Izeria 21](#). Ośrodek jest na naszą wyłączność, zapewniając kameralną przestrzeń, swobodę i bliskość natury.

Do dyspozycji gości są pokoje dwuosobowe. Jeżeli przyjeżdżacie z osobą, z którą chcecie dzielić pokój podczas pobytu, prosimy o zgłoszenie tego mailowo lub telefonicznie podczas zapisu na warsztaty.

Czekamy na Ciebie z otwartością! Do zobaczenia na sali!



Inwestycja:

- oferta promocyjna „first minute” przy zgłoszeniu **do 10 marca:**
1250 PLN
- cena regularna przy zgłoszeniu **po 10 marca:**
1470 PLN

Możliwość rozbicia płatności na dwie raty (pierwsza płatność do 24 lutego, druga płatność do 10 marca).

Cena zawiera nocleg i pełne wyżywienie (w tym posiłki wegetariańskie). Dopłata do diety specjalnej, wegańskiej, bezglutenowej 10 zł od posiłku.

Warunkiem zapisu jest wpłata. W przypadku, gdy z powodu obostrzeń dot. Covid warsztat nie będzie mógł się odbyć w planowo, zostanie przeniesiony na inny termin.



Zapisy i dodatkowe informacje:

Anna Bogusz - info@annabogusz.pl, tel. **798 405 850**
Marta Zbońkowska - tel. **667 195 155**

Dane do przelewu:

Anna Bogusz Instytut Coachingu i Działań Wellbeingowych
ING Bank Śląski, 13 1050 1575 1000 0092 8370 1895
Tytuł: imię i nazwisko, kod warsztatu IZO3022



Prowadzący



Anna Bogusz

Akredytowany Coach ICF ACC oraz Polskiej Izby Coachingu, kierujący się kodeksem etycznym. Praktyk Psychologii Pozytywnej - nurtu naukowego, tworzącego podstawy teorii dobrostanu (ang. well-being)). Certyfikowany Praktyk i Facylitator Points of You®. Facilitator Action Learning. Licencjonowany Trener Siły i Odporności Psychiczej MTQ Plus. Prowadzi pełne procesy coachingowe, warsztaty i szkolenia dla biznesu oraz osób indywidualnych. Ponie-

waż to, co człowiek odczuwa, ma znaczący wpływ na jego funkcjonowanie zwraca uwagę na świadomą integrację inteligencji emocjonalnej w codziennym życiu, kontaktach z innymi, przywództwie i zwinnych formach współpracy. Przekłada naukę psychologii pozytywnej na proste narzędzia wspierające dobrostan człowieka i organizacji. W swojej pracy opiera się na twardych dowodach naukowych, potwierdzonych w ramach badań. Wolne chwile spędza w bliskim otoczeniu natury lub w towarzystwie przyjaciół, grając w planszówki.



Marta Zbońkowska

Trener języka ruchu i świadomej pracy z ciałem Laban Bartenieff Movement System. Psycholog, certyfikowany coach. Specjalizuje się w coachingu mocnych stron, budowaniu samooceny oraz siły i odporności psychicznej. Pomaga rozwijać zasoby w siłę, budować wewnętrzny autorytet i zaufanie do siebie, by doświadczać wewnętrznej mocy. Łączy różne techniki pracy - rozwój intelektualny, emocjonalny z praktyką świadomego ruchu. Dzięki temu realizuje

ideę harmonijnego rozwoju - inspirowania, pobudzania do witalności, spełnienia, kreatywności i życia w zgodzie z ludzką naturą. Wolne chwile spędza w stajni lub na leśnych kąpielach w towarzystwie psa Willego. Uwielbia tańczyć.

