

ILE JESTEŚ WART?



Dlaczego warto w nim uczestniczyć?

01

Słuchacze zrozumieją czym jest poczucie własnej wartości i co na nie wpływa.

02

Poznają skuteczne sposoby zwiększenia poziomu pewności siebie oraz budowania zdrowego poczucia własnej wartości.

03

Uzmysłowią sobie jak w oparciu o właściwy obraz siebie i swoich zasobów wydobyć z siebie maksimum potencjału i osiągać wyznaczone cele.

04

Dowiedzą się jak konstruktywnie wykorzystywać porażki i błędy, by się z nich uczyć i lepiej wykonywać swoje obowiązki bez zaniżania swojej samooceny i zniechęcenia.



Agenda wykładu

- 01** Definicja i rola poczucia własnej wartości w życiu jednostki
- 02** Czynniki kształtujące poczucie własnej wartości
- 03** Strategie rozwijania zdrowego poczucia własnej wartości
- 04** Znaczenie samoakceptacji w osiąganiu wyznaczonych celów
- 05** 5 sposobów przekuwania porażek i trudnych doświadczeń w paliwo do rozwoju osobistego bez samoodtręcenia



BIO oraz Kontakt:



**JAROSŁAW
JAROSZ**
Reach for more

Zawodowy mówca. Coach. Trener. Terapeuta. Doktorant Uniwersytetu Gdańskiego. Autor eksperckich i naukowych artykułów oraz współautor książki "Sztuka inspiracji". YouTuber.

Posiadam niemal 20-letnie doświadczenie w przemawianiu, a także bogatą wiedzę oraz doświadczenie życiowe i zawodowe, dzięki czemu potrafię docierać do ludzi z różnych środowisk i inspirować ich do sięgania po więcej, a także motywować do rozwijania się i pokonywania własnych ograniczeń. Pokazuję w praktyczny sposób jak osiągać swoje cele i budować lepsze relacje z samym sobą, współpracownikami, klientami i bliskimi.



+48 663 288 942



kontakt@jaroslawjarosz.pl



www.jaroslawjarosz.pl

