



Łódzki Klub Trenerów Zarządzania

**MATRIK**

maj 2018

**Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania MATRIK**

Miejsce: Restauracja Na językach, Tymienieckiego 20.

Termin: 14.05.2018 17.30-21.00

### **Temat spotkania:**

## **Linia czasu. Sensoryczne spojrzenie na budowanie i realizację planów życiowych.**

### **Założenia i cele**

Warsztat o wykorzystaniu narzędzia rozwoju, jakim jest Linia Czasu.

To okazja osobistego doświadczania i zmierzenia się z własnym podejściem do stawiania i realizowania celów.

**Pojęcie czasu wydaje się być bardzo subiektywne. Dla każdego z nas upływ czasu ma inne znaczenie.**

**Czy zdajesz sobie sprawę, że Twoje wspomnienia mają strukturę i mogą układać się w swoistą linię, na której znajdziesz przeszłość, teraźniejszość i przyszłość (tak, tak...wspomnienia z przyszłości...)?**

**Czy wiesz, że Twoje osobiste postrzeganie czasu ma wpływ na Twoje życie i podejmowane przez Ciebie decyzje?**

Idea Linii czasu była już rozważana w psychologii przez W. Jamesa w 1890 r.

W 1982 W. Woodsmall zaczął pisać o subiektywnym doświadczeniu czasu. Wraz z T. Jamesem rozwinęli tę ideę doprowadzając do powstania Time line therapy."

Linie czasu odgrywają ważną rolę w terapii i coachingu. Jeśli klient nie może zobaczyć swojej przyszłości, wiele technik nie będzie skutecznych. Większość terapeutycznych technik NLP zakłada zdolność poruszania się poprzez czas, osiągnięcia przeszłych zasobów czy konstruowanie mobilizującej przyszłości. Niekiedy najpierw muszą być uporządkowane linie czasu.

Na poniedziałkowym spotkaniu:

1. Stworzymy własną indywidualną linię czasu i uporządkujemy na niej zdarzenia i sposób postrzegania przeszłości, teraźniejszości i przyszłości;
2. Porozmawiamy o tym, czym jest i jak praktycznie stosować ją, jako niecodzienne wsparcie w tworzeniu celów;
3. Przekonamy się, co poza cechami SMART jest niezbędne, aby nasze plany były dla nas realne i motywowały nas do osiągnięcia zamierzeń. To NLP-owskie podejście otwiera nieograniczone możliwości wpływania na swoje decyzje;
4. Przespacerujemy się po własnej linii czasu do przyszłości, usuwając z niej lęk i przeszkody przed osiągnięciem konkretnego celu;
5. Poszukamy zastosowań w Twojej praktyce trenerskiej lub coachingowej;

**Zapraszam serdecznie na warsztat!**

O mnie:



### **Joanna Ulowska – certyfikowany trener NLP**

Jestem absolwentką Podyplomowego Studium Terapii i Treningu Grupowego na Uniwersytecie Warszawskim na kierunku **Zastosowanie Psychologicznego Warsztatu Grupowego**. Trenerką i doradcą z zakresu rozwoju osobistego, w szczególności komunikacji interpersonalnej zarówno w sferze biznesowej, jak i osobistej. **Certyfikowanym Trenerem NLP.**

Współpracuję ze Szkołą Akademia Liderów (Akademia Psychologii Terapeutycznej, Szkoła Trenerów i Menedżerów, Akademia Doskonalenia Osobowości) oraz Centrum Edukacyjnym Edu -Pasja. Od 12 lat zajmuję się szkoleniami i realizowaniem autorskich projektów związanych z kompetencjami trenerskimi, doskonaleniem własnej osobowości, technikami

komunikowania się, planowania, przeciwdziałania skutkom stresu, czy ostatnio budowania marki osobistej.

Rejestracja odbywa się w formie elektronicznej <http://competit.pl/w/1602/>

wystarczy wybrać opcje zgłosić się i dokonać przelewu, który jest jednocześnie potwierdzeniem udziału w spotkaniu (30 zł na pokrycie kosztów wynajęcia sali i cateringu). Ze względów formalnych bardzo prosimy o regulowanie płatności poprzez system Competit.

Informacja o spotkaniu ukazała się także na Facebooku:  
<https://www.facebook.com/events/1952592548385095/>

Serdecznie zapraszamy!

**Joanna Jatczak**

Koordynatorka Łódzkiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK

**Joanna Ulowska i Marzena Wolańska -Miśtak**

Asystentki koordynatora