



Łódzki Klub Trenerów Zarządzania
MATRIK

Czerwiec 2018

Słowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania MATRIK

Miejsce: Restauracja Na językach, Tymienieckiego 20.

Termin: 11.06.2018; 17.30-21.00

Temat spotkania:

Sztuka umiaru w pracy trenera

Jeżeli czujesz, że w Twoim życiu i w pracy zagościł nadmiar wywołany konsumpcjonizmem, przytłacza cię przestrzeń, w której żyjesz, to zapraszam na 3-godzinny warsztat: „Sztuka minimalizmu w pracy trenera”

Żyjemy w świecie, w którym musimy mieć, posiadać, wypróbuj, kupić, dodać, używać, potrzebować. Tymczasem wcale tak nie jest! Nadmiar to zguba, błąd dzisiejszej cywilizacji.

Natłok przedmiotów, obowiązków i spraw do załatwienia pozbawia ludzi sił, energii i czyni niewolnikami postępu.

Mniej znaczy więcej. Przełóż ilość nad jakość!

PO CO WARSZTAT?

- Żeby poczuć lekkość
- Żeby zmienić perspektywę
- Żeby zrobić przestrzeń na nowe
- Żeby oczyścić umysł i ukoić nerwy
- Żeby otworzyć się na siebie i swoje potrzeby
- Żeby oddzielić priorytety od niewiele wnoszących zadań, rzeczy i ludzi.

DLA KOGO?

Zapraszam tych, którzy:

- chcą uporządkować swój świat
- chcą zredukować nadmiar zbędnych rzeczy w pracy
- chcą przyjrzeć się swoim potrzebom i lepiej o nie zadbać
- żyją w biegu, a tęsknią za odpoczynkiem, radością i lekkością
- pragną odnaleźć swoje ja

- chcą doświadczać wymiany i czerpać z niej energię

PODCZAS WARSZTATÓW DOWIESZ SIĘ:

- jakie będziesz miał korzyści z bycia minimalistą
- co to jest filozofia słów w minimalizmie
- co jest dla Ciebie zbędne
- jak minimalistycznie funkcjonować na różnych obszarach
- jak porządkować swoją przestrzeń
- jak wyrzucać i selekcjonować
- jak pozbyć się zbieractwa
- jak robić minimalistyczne zakupy
- jak zmniejszać porcje żywieniowe
- jak ograniczyć śmieci
- co spakować się w podróż
- jak żyć ciekawiej i poświęcić się swoim pasjom
- jak żyć zgodnie z naturą

Prowadząca: Agnieszka Forzpańczyk



Specjalistka d/s szkoleń i rozwoju osobistego, dyrektor regionalny ECU EFEKT, certyfikowany trener szybkiego czytania i doradca metodyczny w dziedzinie nowoczesnych strategii uczenia się i zapamiętywania, nauczyciel z 15-letnim doświadczeniem pedagogiczno-trenerskim, minimalistka od zawsze. :)

Autorka książki „Koncentracja - skuteczny trening skupiania uwagi”, współtwórczyni podręcznika szybkiego czytania, autorka wielu warsztatów z dla studentów, **uczestniczka licznych konferencji, wykładów i szkoleń.**

Ponadto: geograf, podróżniczka, pilot wycieczek z wieloletnim doświadczeniem prowadzenia grup, przewodniczka po Łodzi i regionie, pasjonatka biegania (maratonka i zdobywczyni Korony Polskich Półmaratonów), mama trójki dzieci.

Zapraszam do kontaktu:

tel. 695 48 59 59

efekt@szybkieczytanie.lodz.pl

www.szybkieczytanie.lodz.pl

Plan zajęć (ćwiczenia, dyskusja, burza mózgów)

- 1) Pojęcie i obszary minimalizmu
- 2) Portret minimalisty
- 3) Oznaki nadmiaru w pracy trenera
- 4) Sposoby porządkowania i pozbywania się rzeczy
- 5) Minimalizm a świadomość własnego ja
- 6) Jak wykorzystać sztukę minimalizmu w pracy trenera
- 7) Dyskusja podsumowująca

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

wystarczy wybrać opcję 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/2126643600939040/>

Serdecznie zapraszamy!

Joanna Jatczak

Koordynatorka Łódzkiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK

Joanna Ulowska i Marzena Wolańska -Miśtak

Asystentki koordynatora