



MOC ZAPISANEGO SŁOWA

TECHNIKA PISANIA DZIENNIKA
JAKO SPOSÓB NA ODKRYWANIE DROGI ŻYCIA I
OSIĄGANIE SUKCESU



TEMATYKA:

Pisanie dziennika to nie tylko zapisywanie myśli, ale też potężne narzędzie rozwoju osobistego. Dzięki niemu możemy zapisywać emocje, tworzyć strukturę w myślach i zrozumieć siebie lepiej.

Pisanie wpływa korzystnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne. Pomaga zarządzać stresem, radzić sobie z emocjami i budować poczucie bezpieczeństwa. Dzięki obranym strategiom uważności związanym z pisanem dziennika można skutecznie wspomagać się w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi.

Pisanie dziennika jest mocnym narzędziem transformacji osobistej, wspomagającym osiągnięcie celów. Pomaga w monitorowaniu postępów i utrzymaniu motywacji do realizacji celów. Pomaga również identyfikować powtarzające się wzorce zachowań i myśli.

AGENDA

1 Wprowadzenie do pisania dziennika jako narzędzia samorozwoju:

- prezentacja istoty i znaczenia pisania dziennika jako narzędzia rozwoju osobistego,
- omówienie korzyści płynących z praktyki pisania,
- przedstawienie konkretnych technik pisania dziennika.

2 Waga pisania dziennika dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego:

- analiza wpływu pisania dziennika na zdrowie psychiczne i emocjonalne,
- omówienie roli dziennika w radzeniu sobie ze stresem i zarządzaniu emocjami,
- przedstawienie strategii uważności związanych z pisaniem dziennika.

3 Pisanie dziennika jako narzędzie osobistej transformacji i sukcesu:

- omówienie roli dziennika w osiąganiu życiowych celów i monitorowaniu postępów,
- prezentacja koncepcji "mocy zapisanego celu" i jej znaczenia,
- przedstawienie, jak dziennik może pomóc w identyfikowaniu wzorców zachowań i myśli.



ELŻBIETA ŁAWCZYS

pasjonatka języka i komunikacji



- doktor językoznawstwa, pasjonatka języka polskiego;
- trener z pasją przekazywania wiedzy na temat technik nauczania języka, w tym programowania systemu języka oraz tworzenia i kreacji treści słownych;
- wierzy, że w sile przekazu słowem istnieje ogromna moc zmiany rzeczywistości;
- uważna obserwatorka i promotorka siły słowa jako narzędzia wpływającego na zmiany i inspirującego do działania;
- posiada umiejętności nawiązywania efektywnego dialogu ze zdolnością wpływania na innych oraz pobudzania ich do rozwijania się i działania;
- autorka i współautorka kilkudziesięciu tytułów: pomocy/książek edukacyjnych do nauki języka polskiego;
- język dla niej to źródło nieustającej fascynacji i narzędzie zmieniające Świat i ludzi.

Potrafię opowiadać o potędze słowa
jako narzędziu twórczej transformacji zarówno zespołów, jak i jednostek.



NAPISZ DO MNIE

E-mail

kontakt@elzbialawczys.pl

Tel.

0048 502328033