

Żywy warsztat: „Emocje w Pracy”

4-godzinne spotkanie rozwojowe w kameralnej atmosferze

Emocje w Pracy... ale na żywo. Przy kawie. Z prawdziwym kontaktem.

Jeśli masz ochotę:

- poczuć energię grupy i rozmowy na żywo,
- zrobić przestrzeń na refleksję w oderwaniu od codziennego pędu,
- wynieść konkretne doświadczenia, które zostaną z Tobą na długo...

Zapraszam Cię na wyjątkowy **warsztat rozwojowy w Warszawie** — w kameralnej grupie, w ciepłej przestrzeni kawiarni, przy dobrej kawie i świetnej atmosferze.

Co będziemy robić?

- Nauczysz się **czytać swoje emocje** w codziennych sytuacjach zawodowych.
- Przećwiczysz **stawianie granic** i **regulację emocji** w realnych scenariuszach.
- Poznasz **praktyczne narzędzia** do pracy ze stresem i napięciem.
- Zatrzymasz się na chwilę, żeby naprawdę **usłyszeć siebie**.

Wszystko w duchu:

- normalności,
- bezpieczeństwa,
- bez oceniania.

Co otrzymujesz?

- Udział w 4-godzinnym warsztacie z trenerem,
- Komplet materiałów drukowanych (workbook, ćwiczenia refleksyjne),
- Kawa, herbata, ciastka i zdrowe przekąski,
- Zamkniętą atmosferę kameralnej grupy do 10 osób,
- Dostęp do dodatkowych materiałów PDF po warsztacie (w opcji PREMIUM i VIP).

Dlaczego warto?

- Bo emocje mają moc.
- Bo nie musisz być twardzielem ani perfekcjonistką, by być skutecznym.
- Bo praca zaczyna się od rozmowy... najpierw ze sobą.

Program warsztatu

1. Wprowadzenie – Emocje nie są Twoim wrogiem

- Co emocje mówią o Twoich potrzebach i granicach?

2. Złość i Strach – Twoje sygnały bezpieczeństwa

- Praktyczne techniki rozpoznawania i zdrowego reagowania.

3. Smutek i Radość – Emocje zmiany i regeneracji

- Ćwiczenia zatrzymania, odpoczynku i celebrowania mikroszczęść.

4. Wstręt i Wartości – Jak pozostać wiernym sobie w pracy

- Praca z wartościami i budowanie wewnętrznych granic.

5. Podsumowanie i Twój Plan Emocjonalnej Samoopieki

- Twoje osobiste „manual emocji”.

(Każda sekcja obejmuje krótkie wprowadzenie + ćwiczenia praktyczne + refleksję grupową.)

Często zadawane pytania (FAQ)

Czy muszę mieć doświadczenie w pracy z emocjami?

Nie! Wszystko wytłumaczymy od podstaw.

Czy mogę przyjść sam/a?

Oczywiście. Większość uczestników przychodzi solo.

Co jeśli nie czuję się komfortowo w grupie?

Grupa jest kameralna (do 10 osób). Pracujemy w bezpiecznej, ciepłej atmosferze.

Czy dostanę coś do pracy własnej po warsztacie?

Tak — workbook oraz dodatkowe materiały bonusowe (w zależności od pakietu).

Dodatek: dla osób zapisanych na e-learning – rabat na warsztat!

Jeśli bierzesz udział w e-learningu „Emocje w Pracy” – otrzymujesz -100 zł na dowolny pakiet warsztatu.

Masz pytania lub chcesz wiedzieć więcej? Napisz do mnie na Instagramie, chętnie odpowiem 😊