

Jak odblokować energię, porzucić prokrastynację i odzyskać sprawczość

Jednodniowe szkolenie online na żywo

Szkolenie online na żywo **Certyfikat**

manawaFLOW Academy

JAK ODBLOKOWAĆ ENERGIĘ

porzucić prokrastynację i odzyskać sprawczość

KURS NA ŻYWO ONLINE **LIVE**

praktyczne ćwiczenia • praca na żywo • wdrożenie krok po kroku

ZROZUM SIEBIE
poznaj, co Cię naprawdę blokuje

ODZYSKAJ KLAROWNOŚĆ
skup się na tym, co naprawdę ważne

UWOLNIJ ENERGIĘ
przerwij schematy i odzyskaj płynność

DZIAŁAJ Z MOCĄ
buduj sprawczość i realizuj cele

NAUKA • BIOLOGIA • SPRAWCZOŚĆ

Transformuj wiedzę w energię. Żyj w zgodzie ze sobą.

TERMIN 7 LIS • 09:00 – 18:00

MIEJSCE Online (Google Meet)

CZAS TRWANIA JEDNODNIOWE

CENA
299 PLN
Cena brutto - VAT 0%

O szkoleniu

To intensywne, jednodniowe szkolenie dla osób, które wiedzą, co powinny zrobić, mają odpowiednie kompetencje, a mimo to odkładają najważniejsze działania.

Zamiast kolejnych trików na produktywność przyjrzyj się prawdziwym źródłom prokrastynacji: wewnętrznemu oporowi, perfekcjonizmowi, lękowi przed oceną, przeciążeniu decyzyjnemu oraz wyciekom energii.

Podczas szkolenia przejdziesz od diagnozy do konkretnego działania. Rozpoznasz własne schematy unikania, nauczysz się obniżyć próg wejścia w zadanie, projektować środowisko sprzyjające skupieniu oraz działać pomimo chwilowego napięcia i braku motywacji.

Wyjdiesz ze szkolenia z osobistą mapą blokad, zestawem praktycznych narzędzi oraz 30-dniowym planem odzyskiwania sprawczości.

Co zawiera cena

- 10 godzin dydaktycznych intensywnego szkolenia online na żywo
- 5 praktycznych modułów prowadzących od diagnozy prokrastynacji do konkretnego działania
- Autodiagnozę indywidualnych mechanizmów oporu, unikania i perfekcjonizmu
- Mapę Unikania i Oporu – ćwiczenie pomagające rozpoznać sytuacje, emocje i reakcje, które poprzedzają odkładanie działania
- Analizę ukrytych wycieków energii w środowisku fizycznym, cyfrowym i relacyjnym
- Praktykę Reguły 90 Sekund – zatrzymanie automatycznej reakcji ucieczki przed trudnym zadaniem
- Architekturę Mikrokroków – metodę obniżania progu wejścia w zadanie do najmniejszego możliwego działania
- Pętlę Mikro-Odwagi – proces przechodzenia od napięcia i unikania do wykonania konkretnego kroku
- Pracę z perfekcjonizmem, lękiem przed oceną i presją stworzenia idealnego rezultatu
- Ćwiczenia rozwijające samowspółczucie połączone z odpowiedzialnością za powrót do działania
- Matrycę Audytu 80/20 do identyfikowania działań, zobowiązań i bodźców, które odbierają energię
- Projekt własnego Sanktuarium Działania – środowiska ograniczającego rozproszenia i zmęczenie decyzyjne
- Mapowanie osobistego rytmu energii i planowanie najważniejszych zadań w najlepszych oknach koncentracji
- Indywidualny plan działania przygotowany podczas szkolenia
- 30-dniowy plan wdrożenia pomagający utrwalić nowe nawyki i skrócić czas powrotu do działania
- Materiały ćwiczeniowe w formacie PDF
- Sesję pytań i odpowiedzi z prowadzącym

Dla kogo

- Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które wiedzą, co chcą osiągnąć, ale regularnie odkładają rozpoczęcie lub dokończenie najważniejszych zadań.
- To właściwy program dla Ciebie, jeżeli:
- masz ważny projekt, decyzję lub zmianę, z którą od dłuższego czasu nie możesz ruszyć
- dużo planujesz, analizujesz i przygotowujesz się, ale zbyt rzadko przechodzisz do działania
- odkładasz zadania wymagające pokazania swojej pracy, wystąpienia, publikacji lub podjęcia ryzyka
- masz wysokie standardy, ale perfekcjonizm utrudnia Ci kończenie projektów
- często czekasz na odpowiedni moment, motywację, energię lub całkowitą pewność

- czujesz przeciążenie nadmiarem obowiązków, informacji i niedokończonych spraw
- masz wrażenie, że kalendarz jest pełny, ale najważniejsze cele nadal stoją w miejscu
- chcesz odzyskać koncentrację, klarowność i poczucie wpływu na własne działania
- jesteś przedsiębiorcą, liderem, menedżerem, specjalistą, twórcą, trenerem, coachem lub osobą pracującą nad własnym projektem
- szukasz praktycznego procesu, a nie kolejnej listy porad dotyczących zarządzania czasem

Wymagania wstępne

- Nie jest wymagana wcześniejsza wiedza z zakresu psychologii, coachingu ani zarządzania produktywnością.
- Nie musisz wcześniej czytać książki, na której bazuje szkolenie.
- Przygotuj jeden konkretny projekt, cel lub zadanie, nad którym chcesz pracować podczas ćwiczeń.
- Potrzebujesz notesu lub wydrukowanych materiałów ćwiczeniowych oraz czegoś do pisania.
- Na czas szkolenia warto zapewnić sobie spokojne miejsce, stabilne połączenie internetowe i możliwość ograniczenia powiadomień.
- Potrzebna jest gotowość do autorefleksji, wykonywania ćwiczeń oraz szczerego przyjrzenia się własnym schematom unikania.
- Szkolenie ma charakter edukacyjno-rozwojowy i nie zastępuje diagnozy, psychoterapii, leczenia psychiatrycznego ani pomocy medycznej.

Najczęstsze pytania

Ile trwa szkolenie?

Szkolenie obejmuje 10 godzin dydaktycznych, czyli 450 minut pracy szkoleniowej. Jest realizowane w ciągu jednego dnia, a przerwy nie są wliczane do czasu zajęć.

Czy szkolenie odbywa się na żywo?

Tak. Jest to interaktywne szkolenie online prowadzone na żywo, z ćwiczeniami, pracą indywidualną i możliwością zadawania pytań.

Czy muszę wcześniej przeczytać książkę?

Nie. Szkolenie stanowi samodzielny proces, a wszystkie informacje potrzebne do wykonania ćwiczeń zostaną przedstawione podczas spotkania.

Czy szkolenie jest praktyczne?

Tak. Większość narzędzi zastosujesz od razu do własnego celu, projektu lub zadania, które dotychczas odkładałeś.

Z czym wyjdę ze szkolenia?

Wyjdiesz z osobistą mapą mechanizmów prokrastynacji, planem mikrokroków, audytem wycieków energii, projektem środowiska działania oraz 30-dniowym planem wdrożenia.

Czy szkolenie jest tylko dla osób, które uważają się za leniwe?

Nie. Program pokazuje, że odkładanie działania może być związane między innymi z perfekcjonizmem, napięciem, lękiem przed oceną, przeciążeniem i zbyt wysokim progiem rozpoczęcia zadania.

Czy podczas szkolenia będę musiał opowiadać o prywatnych sprawach?

Nie. Możesz wykonywać ćwiczenia indywidualnie i samodzielnie decydować, którymi wnioskami chcesz podzielić się z grupą.

Czy szkolenie pomoże mi w walce z perfekcjonizmem?

Program zawiera ćwiczenia pomagające rozpoznać perfekcjonizm jako mechanizm odkładania oraz przejść od oczekiwania na idealny rezultat do stworzenia pierwszej, możliwej do poprawienia wersji.

Co powinienem przygotować przed szkoleniem?

Wybierz jeden ważny projekt lub zadanie, które odkładasz. Przygotuj notes, coś do pisania, spokojne miejsce pracy oraz możliwość wyłączenia powiadomień.

Czy otrzymam materiały po szkoleniu?

Tak. Otrzymasz materiały ćwiczeniowe, które pomogą Ci uporządkować wnioski i kontynuować pracę po zakończeniu spotkania.

Czy szkolenie zastępuje psychoterapię lub konsultację ze specjalistą?

Nie. Szkolenie ma charakter edukacyjno-rozwojowy i nie zastępuje diagnozy, psychoterapii, leczenia psychiatrycznego ani pomocy medycznej.

Czy mogę uczestniczyć, jeżeli obecnie przeżywam silny kryzys?

W przypadku przewlekłego cierpienia, nasilonego lęku lub kryzysu w pierwszej kolejności skontaktuj się z licencjonowanym psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą lub lekarzem.

Zarezerwuj miejsce

Zapisy i płatność online: sklep.manawafLOW.pl

Pytania: akademia@manawafLOW.pl · Terminarz: akademia.manawafLOW.pl/terminarz.php