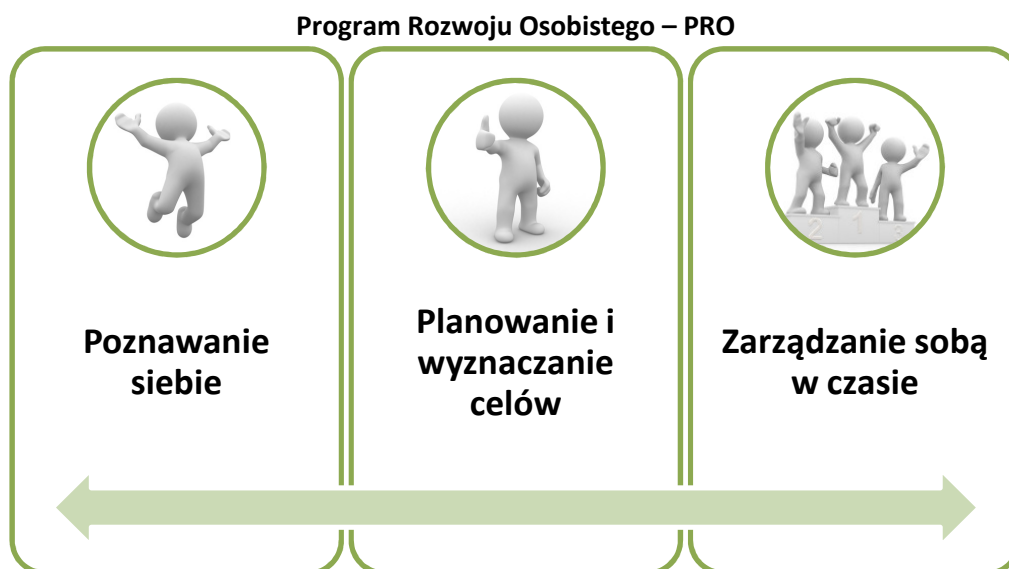


Chcesz mieć pewność, że to co robisz w życiu ma sens i zbliża Cię do realizacji tego, czego naprawdę pragniesz. Nie jest łatwo zorientować się, co jest dla Ciebie ważne, a co narzuca Ci otoczenie. Kolejne poradniki nie przynoszą oczekiwanego efektu, bo szukasz konkretnych rozwiązań, a nie zestawu ogólnikowych dobrych rad. Proponuję Ci rozwiązanie.



W trakcie jego trwania **poznasz lepiej siebie, określisz co dla Ciebie jest naprawdę ważne, ocenisz na czym w życiu osobistym i zawodowym warto się skupić**, żeby osiągnąć optymalne efekty, a co najważniejsze **nauczysz się przekładać tę wiedzę na konkretne działanie!**

Na cotygodniowych sesjach, prowadzonych w kameralnych, maksymalnie 12 osobowych, grupach, będziesz **skupiać się na jednym, istotnym aspekcie rozwoju osobistego**. Każdą z sesji opuścisz z **konkretnym planem działań** na kolejny tydzień. Unikniesz sytuacji, w której w ciągu tygodnia po przeczytaniu inspirującej książki lub udziału w szkoleniu nie masz pomysłu na zastosowanie zdobytej wiedzy i twoja motywacja do działania znika.

**Organizacja programu** w postaci kilku cyklicznych **spotkań pozwala na systematyczne wprowadzanie zdobytych umiejętności w Twoje życie**, a tym samym zwiększa ich efekt oraz trwałość. Warsztatowa forma sprawia, że **w trakcie trwania sesji nabywasz umiejętności, z których możesz korzystać samodzielnie**. Ograniczona liczba uczestników pozwoli Ci poznać ludzi zainteresowanych rozwojem osobistym, a także pozwala na dużo lepszą integrację z grupą. Dzięki temu wyniki warsztatów stają się zdecydowanie bardziej wartościowe.

Program Rozwoju Osobistego został przygotowany bazując na najlepszych praktykach managerskich i coachingowych stosowanych w międzynarodowych przedsiębiorstwach do rozwoju swoich pracowników. Połączenie tej wiedzy z praktyką coacha i trenera oraz pasją i osobistym zaangażowaniem w rozwój osobisty pozwoliło na przełożenie rozwiązań biznesowych na skuteczne narzędzia, z których możesz skorzystać.

## Co dostajesz decydując się na udział w Programie Rozwoju Osobistego PRO

- a. **Solidną i sprawdzoną wiedzę**, łącznie **22,5 godziny warsztatów**
- b. Formułę wspierającą **zdobywanie nowych nawyków i ich utrzymanie**
- c. **Praktyczną wiedzę** jak stosować wszystkie narzędzia, **informację zwrotną** na temat rezultatów i **czas** niezbędny na ich opanowanie
- d. **Dodatkową godzinę po każdym warsztacie** na wyjaśnienie i pogłębienie interesujących Cię kwestii. łącznie **15 godzin warsztatu ekstra**
- e. **Konsultacje e-mail** przez cały czas trwania programu
- f. **Zaangażowanego coacha i trenera**, którego znasz
- g. **Nowych, nieszablonowych znajomych** :)

Program Rozwoju Osobistego PRO to trzy bloki tematyczne



Szczegółowy zakres programu:

- I. **Poznanie siebie** – to fundament podejmowania decyzji w życiu. Ludzie znający siebie, swoje silne strony, ograniczenia i priorytety dużo sprawniej podejmują decyzję i częściej osiągają swoje cel. Posiadając tę wiedzę szybko zauważysz o ile łatwiej pokonywać codzienne trudności, dokonywać trudnych wyborów i robić to co najważniejsze.
  - a. Role życiowe – określisz kim jesteś, która z ról jest dla Ciebie najważniejsza i co możesz zrobić, żeby być w niej coraz lepszy
  - b. Wartości – uświadomisz sobie, co motywuje Cię do działania i stoi za wieloma decyzjami, które podejmujesz w życiu
  - c. Życie osobiste – określisz najważniejsze obszary życia osobistego, w których chcesz dokonać pozytywnych zmian
  - d. Życie zawodowe – określisz na jakim obszarze rozwoju zawodowego chcesz się skupić, aby osiągnąć optymalny, satysfakcjonujący Cię efekt

- e. Zasoby – zrozumiesz czym dysponujesz obecnie, co może pomóc Ci wdrażać swoje pomysły w życie
- II. **Planowanie i wyznaczanie celów** – duże przedsięwzięcia wymagają przemyślanego działania. Dobry plan pozwala na szybsze, tańsze osiągnięcie celu. Podwaliną dobrego planu jest misja, cel nadrzędny, który określa dokąd chcesz zmierzać w swoim życiu. Nauczysz się jak nadać marzeniom realny kształt i stworzyć plan ich osiągnięcia.
  - a. Misja życiowa – określisz „po co jesteś”, co jest twoim nadrzędnym celem i napędza Cię do działania
  - b. Tworzenie wizji – nauczysz się przekładać swoją misję i długoterminowe cele na przemawiającą do Ciebie i motywującą Cię do działania wizję
  - c. Planowanie długoterminowe – wyznaczysz długoterminowe cele, zgodne z Twoją misją życiową
  - d. Wyznaczanie celów – nauczysz się planować bieżące działania w optymalny sposób
  - e. Weryfikacja celów – nauczysz się oceniać swoje cele w trakcie realizacji i podejmować decyzję, co warto kontynuować, a co porzucić
- III. **Zarządzanie sobą w czasie** – plan to połowa sukcesu. Trzeba go wdrożyć w życie. Czas jest naszym najcenniejszym zasobem. Nauczysz się sposobów na optymalne wykorzystanie tego, który jest Ci dostępny
  - a. Podejmowanie decyzji – nauczysz się podejmować decyzje kluczowe przy efektywnym zarządzaniu sobą w czasie
  - b. Planowanie tygodnia – jak zorganizować sobie czas na planowanie i jakich narzędzi użyć, żeby to był czas dobrze spędzony
  - c. Planowanie działań – jak przełożyć plan na działania i jak upewnić się, że zostaną sprawnie wykonane
  - d. Efektywny dzień – w jaki sposób zarządzać swoją energią i zadaniami, żeby zmieścić to co najważniejsze
  - e. Efektywne spotkania – jak zaplanować, przygotować się i poprowadzić spotkanie, żeby przynosiło zamierzone efekty

#### **Prowadzący sesje - Mariusz Kapusta**



Od kilkunastu lat pasjonuje się rozwojem osobistym, a od kilku zajmuje się nim na profesjonalnym poziomie. Doświadczenie zdobywał prowadząc duże projekty oraz zarządzając międzynarodowymi zespołami w Procter & Gamble, globalnym przedsiębiorstwie z listy Fortune 100. Zdobyte doświadczenie i umiejętności, potwierdzone prestiżowym certyfikatem Project Management Professional PMP®, wykorzystywał prowadząc z powodzeniem szkolenia w obszarze zarządzania projektami dla managerów z czołówki polskich firm.

Obecnie jego głównym obszarem profesjonalnego rozwoju są działania związane z zastosowaniem coachingu w biznesie. Posiadając certyfikat International Coach ICC® prowadzi Career, Business oraz Executive Coaching.

Wiedzę i doświadczenia zdobyte w obszarze biznesowym dostosowuje dla indywidualnych klientów prowadząc od ponad dwóch lat portal **proaktywnie.pl**, propagujący zdroworozsądkowy i efektywny rozwój osobisty. Specjalizuje się w obszarze efektywności osobistej, ze szczególnym uwzględnieniem zarządzania sobą w czasie, planowania i wyznaczania celów.

### Miejsce

Warszawa, Al. Jerozolimskie 44 (tuż obok Rotundy), V p. sala 528

Tuż przy stacji metra Centrum.

### Terminy i cena

PRO	Warsztat	Terminy, zawsze 18:00 – 19:30	Cena Jednostkowa	Płatność za cały moduł	Płatność za cały program
I. Poznawanie Siebie	Role życiowe	13.X, wtorek	250 PLN	<del>1250 PLN</del> <b>1125 PLN</b>  do 30.IX	<del>3750 PLN</del> <b>3000 PLN</b>  do 30.IX
	Wartości	20.X, wtorek	250 PLN		
	Życie osobiste	27.X, wtorek	250 PLN		
	Życie zawodowe	3.XI, wtorek	250 PLN		
	Zasoby	17.XI, wtorek	250 PLN		
II. Wyznaczanie celów	Misja życiowa	18.XI, środa	250 PLN	<del>1250 PLN</del> <b>1125 PLN</b>  do 4.XI	
	Tworzenie wizji	24.XI, wtorek	250 PLN		
	Planowanie długoterminowe	1.XII, wtorek	250 PLN		
	Planowanie krótkoterminowe	8.XII, wtorek	250 PLN		
	Weryfikacja celów	15.XII, wtorek	250 PLN		
III. Zarządzanie Sobą w Czasie	Podejmowanie decyzji	5.I, wtorek	250 PLN	<del>1250 PLN</del> <b>1125 PLN</b>  do 22.XII	
	Planowanie tygodnia	12.I, wtorek	250 PLN		
	Planowanie działań	19.I, wtorek	250 PLN		
	Efektywny dzień	26.I, wtorek	250 PLN		
	Efektywne spotkania	28.I, czwartek	250 PLN		
Suma			<b>3750 PLN</b>	<b>3375 PLN</b>	<b>3000 PLN</b>
Zasady płatności			Płatność pojedynczo za każdy warsztat na 1 tydzień przed rozpoczęciem warsztatu	Wpłata na 2 tyg. przed rozpoczęciem pierwszego warsztatu z danego modułu	Wpłata za całość programu na 2 tyg. Przed rozpoczęciem pierwszych zajęć
Gwarancja satysfakcji			Jeżeli w ciągu 1-szej godziny trwania warsztatu zdecydujesz, że nie spełnia on twoich oczekiwań zwracam Ci pieniądze bez zadawania żadnych pytań		

**Jak uzyskać dodatkową zniżkę?**

- I. Poleć Program Rozwoju Osobistego znajomym. Zyskujesz 10% prowizję.
- II. Znajdź drugą osobę i zgłóście się na PRO razem. Obie osoby dostaną 10% zniżkę.
- III. Jeżeli masz jakiś inny pomysł - negocjujmy na zasadach win-win ☺

**Wejdź na stronę [www.proaktywnie.pl](http://www.proaktywnie.pl) i zgłoś swój udział już teraz**

**Masz pytania? Skontaktuj się ze mną**

Tel: + 48 515 33 11 44

Mail: [mariusz.kapusta@proaktywnie.pl](mailto:mariusz.kapusta@proaktywnie.pl)

Pozdrawiam i do zobaczenia,

Mariusz Kapusta

**CEO – Coach Efektywności Osobistej**