



## Warsztat

### „Noworoczna rewolucja czy zaplanowana ewolucja – o efektywnym planowaniu noworocznych postanowień”

**Termin i godzina:** 22 stycznia 2025 18:00-19:30

**Miejsce:** Zachodniopomorska Szkoła Biznesu – Akademia Nauk Stosowanych,  
Żołnierska 53, 71-210 Szczecin

**Adresaci:** Każdy 😊

**Cena szkolenia:** 25 zł brutto

**Tematyka:** Styczeń nowego roku, to czas w którym spora grupa ludzi czyni „Noworoczne postanowienia”. Obrosły one już mitami i memami, że trwają maksymalnie do połowy stycznia. Co więc takiego się dzieje, że spora część z nas nie jest w stanie wytrwać i dokonać zmian, których tak naprawdę chcemy? Jak marzenia zamieniać we wspomnienia?

Podczas warsztatu przyjrzymy się zmianom, które chcemy wprowadzać w naszym życiu w sposób bardziej praktyczny. Podjedziemy do nich tak, zęby skuteczność ich realizacji znacznie się zwiększyła. Poznamy zasady wprowadzania rewolucji w naszym życiu, ale drogą ewolucji.

Przyjrzymy się funkcjonowaniu naszego mózgu, wprowadzania nowych nawyków i ich utrzymywaniu na dłuższą metę.

Stworzymy plan Twoich postanowień na rok 2025. Ale oprócz tego poznamy techniki motywacji, zwiększające szanse ich wprowadzenia. Poznamy zasady tworzenia planu dojścia do założonego celu i wytrwałości w dążeniu do niego.


Chcesz nie tylko obiecać sobie zmianę, ale skutecznie ją wprowadzić – serdecznie zapraszamy na praktyczne warsztaty w tym zakresie.



### Przebieg warsztatu:

- Skąd się biorą noworoczne postanowienia
- Jak funkcjonuje nasz mózg i dlaczego nie lubi zmian
- Wprowadzanie nowych nawyków w naszym życiu
- Techniki stawiania celów i ich efektywność na rok 2025
- Jak utrzymać motywację i konsekwencję we wprowadzaniu postanowień.
- Jak radzić sobie z przeszkodami na drodze do realizacji celu.

### Prowadzący:

 **Jakub Cichocki** - Trener biznesu, rozwoju osobistego, organizacji pozarządowych, konsultant kryzysowy, coach, menedżer sprzedaży. Z wykształcenia pedagog specjalny, absolwent psychologii biznesu oraz coachingu, szkoły trenerów biznesu Akademii SET. Zwolennik nauki przez doświadczenia, w tym także outdoor learningu.

Specjalizuje się w szkoleniach: liderkich i menedżerskich, szkoleniach z zakresu sprzedaży i obsługi klienta. Pracuje i szkoli także w zakresie równowagi w życiu zawodowym i osobistym, zarządzaniu stresem, inteligencji emocjonalnej zarządzaniu różnorodnością. Wspiera wprowadzanie zmian wykorzystując narzędzia takiej jak: coaching, mentoring, facylitację, design thinking. W swej pracy stawia na wiedze opartą na doświadczeniu. Prowadzi też projekty związane z etykietą biznesu w różnych obszarach jej funkcjonowania i kreowaniu marki osobistej W codziennej pracy wykorzystuje takie narzędzia jak: MTQ Plus i MTQ 48 – badania odporności psychicznej, Extended DISC.

Zawodowo 20 lat doświadczenia menadżerskiego w dużych organizacjach. Ostatnie lata to doświadczenie w pracy jako trener. W swych szkoleniach łączy teorię z doświadczeniem i pasją. Poszukuje rozwiązań nieszablonowych oraz wykorzystuje w nauce praktyczne działanie i doświadczenia. Współtworzy i wdraża programy rozwojowe w organizacjach, wspiera w poszukiwaniu nowych, nie szablonowych rozwiązań. W swoich warsztatach stawia na praktykę opartą na wiedzy teoretycznej i doświadczeniu.