



Akademia Liderów

KIERUNEK ROZWOJU OSOBOWOŚCI PROGRAM

1. Zasady budowania pewności siebie oraz asertywność.

Jeżeli czujesz, że problemy, z którymi się zmagasz mogą mieć źródło w niskiej samoocenie i poczuciu własnej wartości, zajęcia te pomogą Ci rozwinąć samoświadomość oraz samoakceptację. Dzięki technikom asertywności nauczysz się jak radzić sobie z ludźmi, którzy chcą Cię wykorzystać lub przymusić do czegoś – najskuteczniejszą bronią jest wyrażanie własnych emocji i odczuć, używając właściwych metod.

2. Komunikacja interpersonalna.

Właściwa komunikacja jest podstawą budowania zadowalających relacji z otoczeniem. Moduł ten, w sposób wyczerpujący, zapozna Cię z zagadnieniami komunikacji werbalnej i pozawerbalnej. Dowiesz się jak jasno formułować myśli, interpretować mowę ciała, a także pokonać bariery komunikacyjne.

3. Podstawy psychologii osobowości, psychologii społecznej oraz psychologii Gestalt.

Po tych zajęciach nauczysz się oceniać, jaki typy osobowości prezentujesz i jaki wywiera on wpływ na Twoje zachowanie. Dzięki temu zrozumiesz, dlaczego w niektórych sytuacjach wybuchasz złością lub nadmierną euforią, a inne Cię dołują. Poznasz również koncepcje psychosomatyczne, które nauczą Cię, jak świadomie kontaktować się ze swoim ciałem i jak rozpoznawać sygnały, które nam ono daje. Moduł ten pokaże Ci również, na jakich zasadach funkcjonuje grupa i jak budować wartościowe relacje z innymi.

4. Socjopsychologia, psychologia kliniczna oraz elementy psychiatrii.

Moduł ten przybliży zagadnienia klasycznej psychologii, a także nauczy Cię, jak rozpoznawać wzorce chorobowe. Dzięki temu łatwiej będzie Ci rozpoznać, kiedy problemy takie jak depresja, anoreksja, bezsenność itp. wymagają specjalistycznej



Akademia Liderów

interwencji, i jakie jest ich źródło. Poznasz dobre i złe strony konfliktu i nauczysz się, jak radzić sobie w sytuacjach konfliktowych.

5. Sztuka prezentacji oraz metody pracy z grupą.

Każdy z nas staje przed koniecznością zaprezentowania swojej pracy, poglądów, czy osiągnięć przed grupą, zarówno w pracy jak i życiu prywatnym. Znajomo brzmi pocenie się rąk, problemy z oddychaniem, czy chaos w głowie? Po zajęciach tych, będziesz wyposażony w wiedzę z zakresu sposobów prowadzenia prezentacji i radzenia sobie z grupą, a także poznasz techniki wywierania wpływu. Dowiesz się jak łatwo i bezstresowo przeprowadzić prezentację i zyskać aplauz publiczności. Posiadasz także umiejętności zaprezentowania się w gronie znajomych, zdobycia akceptacji i uznania ważnych dla ciebie osób.

6. Neuro- Lingwistyczne Programowanie (NLP) w terapii.

Dzięki zastosowaniu narzędzi oferowanych przez NLP nauczysz się wywierać skuteczny wpływ na innych, podniesiesz efektywność w komunikowaniu się z otaczającymi Cię ludźmi, dowiesz się, jak przekonać innych do swoich racji oraz zaprogramujesz swój umysł tak, by osiągać większą satysfakcję z życia.

7. Zasady działania podświadomości oraz techniki podnoszenia potencjału osobistego.

Moduł ten wprowadzi Cię w zagadnienie troistości umysłu. Dowiesz się jak rozpoznać ograniczające Cię przekonania oraz poznasz technik ich zmiany, by Twoje życie stało się pełniejsze. Uwolnisz się od nieświadomego i ciągłego powtarzania starych schematów.

8. Psycho - grafologia oraz huna.

Podczas tych zajęć, psychografolog zaprezentuje relacje między charakterem pisma, a osobowością, a także nakreśli Twój portret grafologiczny. Zapoznasz się z zasadami starodawnej filozofii, która pomoże Ci żyć bardziej świadomie.

9. Doskonalenie osobowości.

Moduł ten ma na celu przybliżenie zagadnień, które pomogą Ci się rozwijać i żyć w sposób, o jakim zawsze marzyłeś. Dowiesz się, jak rozpoznawać rzeczywiste źródła



Akademia Liderów

swoich problemów i jak znaleźć wyjście z trudnej sytuacji, by zrzucić z siebie ciężar noszony czasami całymi latami.

10. Techniki samokontroli umysłu oraz twórczego myślenia.

Zajęcia te pokażą Ci metody pracy z umysłem. Dowiesz się jak wprowadzić się w stan głębokiego rozluźnienia i stymulować pracę mózgu w każdym momencie, gdy będzie Ci to potrzebne, co zdecydowanie podniesie jakość Twojego życia.

11. Uzależnienia i współuzależnienia.

Jeżeli w Twoim otoczeniu pojawiały się osoby uzależnione, zajęcia te pomogą Ci zrozumieć, jakie są przyczyny oraz typy uzależnień. Zapoznasz się również z wzorcami osób współuzależnionych. Możesz być osobą współuzależnioną, nie zdając sobie z tego sprawy, dlatego tak ważne jest świadome życie.

12. Sztuka radykalnego wybaczenia, praca z wewnętrznym dzieckiem, terapia regresywna.

Nie jeden raz poczułeś się zraniony, niektóre rany jednak bolą przez wiele lat i zmieniają nasze życie. Poznając ww. metody zrozumiesz jak wielką moc ma w sobie przebaczenie i jakie to wspaniałe uczucie uwolnić się od złości i żalu. Wiele z naszych problemów ma źródło w dzieciństwie. Często nie pamiętamy wielu sytuacji i nie zdajemy sobie sprawy jak słowa, czy zachowania dorosłych zdeterminowały nasze dorosłe życie. Dzięki tym zajęciom uwolnisz się od blokad tkwiących w podświadomości, a także zrozumiesz, że aby żyć pełnią życia, trzeba rozprawić się z dzieciństwem. Wykorzystanie elementów terapii regresywnej pozwoli na cofnięcie się w przeszłość, do wypartych przez podświadomość zdarzeń, by uwolnić się od panowania nad twoim życiem starych schematów i przekonań.

CEL: Życie bardziej świadomie, rozpoznanie źródeł swoich niepowodzeń i zmiana ograniczających przekonań, by żyć lepiej, piękniej i lżej.



Akademia Liderów

KORZYŚCI: Nieocenioną korzyścią jest wewnętrzna zmiana, dzięki której znacznie poprawia się jakość życia. Słuchacz zyskuje komplet informacji, technik i metod, by samodzielnie pracować nad swoim życiem. Zajęcia odbywają się w formie warsztatów, dzięki czemu Słuchacze mają możliwość natychmiastowego zastosowania nowo poznanych metod.