



Rozpoczynamy zapisy na cykl spotkań rozwojowych dla kobiet



Ona, czyli JA. Moje prawo do bycia sobą **9 kwietnia (wtorek)**

Warsztat zachęca do odkrywania ciemnych i silnych stron własnej osobowości, umożliwia przyjrzenie się swoim lękom i zachęca do pracy nad samoakceptacją, pewnością siebie, zwiększaniem poczucia własnej wartości. Dzięki temu warsztatowi odkryjesz, jaka jesteś naprawdę oraz nauczysz się pokazywać swoje prawdziwe JA.



Odchudzanie w zgodzie z sobą - **16 kwietnia (wtorek)**

Większość z nas przynajmniej raz w życiu była na diecie lub rozważała przejście na nią. Do tej pory skupialiśmy się na tym, co znajduje się na talerzu, odmawialiśmy sobie wybranych potraw, liczyliśmy kalorie, wciąż bez większych efektów. Podczas warsztatów zastanowimy się nad przyczynami kłopotów z wagą, przyjrzymy się, co nas motywuje do osiągnięcia wymarzonej sylwetki, podpowiemy, jak zmienić swoją postawę i nawyki żywieniowe, aby cieszyć się najlepszym dla nas stylem życia od zaraz



Zaplanuj swoją karierę- **24 kwietnia (środa)**

Warsztaty kariery to propozycja dla tych, którzy chcą świadomie pokierować swoją drogą zawodową, zdecydowani są na wprowadzenie konkretnej zmiany w tym obszarze. Warsztaty pozwolą przyrzeć się swoim kwalifikacjom, rozpoznać ukryte talenty, zastanowić się nad powołaniem i możliwymi kierunkami rozwoju, w zgodzie ze swoimi wartościami, a także opracować skuteczny plan ich realizacji.



Być we dwoje- **7 maja (wtorek)**

Aby tworzyć harmonijne relacje interpersonalne ważne jest rozpoznanie reguł, które rządzą naszymi związkami. Istotna jest także świadomość różnic w komunikowaniu się i ekspresji emocjonalnej partnerów. Warsztat skierowany jest do osób, które poszukują partnera, przeżywają kryzys w związku, oraz tych zainteresowanych rozwijaniem i ulepszaniem relacji już istniejącej.

Trenerzy prowadzący: **Joanna Pawełczyk** -Trener Rozwoju Osobistego i Biznesu, Erickson Certified Professional Coach, **Małgorzata Iwańska** – Coach ICC.

Spotkania odbywają się **Swarzędzkim Centrum Sportu i Rekreacji, w godz. 18.00–20.00.**
Koszt warsztatów 49 zł.

Zapisy: tel. 784 501 991; biuro@architekciwizerunku.pl

JEŚLI ZNASZ KOGOŚ KOGO MOGŁABY ZAINTERESOWAĆ TA WIADOMOŚĆ PRZEŚLIJ JĄ DALEJ

Aktualne informacje na temat działalności Architektów Wizerunku <http://www.facebook.com/architekci.wizerunku>

Serdecznie zapraszamy!

www.architekciwizerunku.pl