

# Kiedy praca wchodzi na głowę, czyli kilka słów o pracoholikach

**DATA:** 5 godzin

**MIEJSCE:** szkolenie on-line lub forma stacjonarna w siedzibie klienta lub organizatora ul. Ks. Bp. W. Tymienieckiego 22G,  
parter budynku, sala K2.

**CENA:** 720 zł netto

otrzymasz materiały merytoryczne oraz certyfikat uczestnictwa w szkoleniu.

## O szkoleniu

- dowiesz się, czy Twoje zaangażowanie w pracę jest zdrowe i pożyteczne dla świata
- nauczysz się, jak zmieniać szkodliwe nawyki związane z pracą

## Program szkolenia

### 1. KIM JEST DLA CIEBIE PRACA:

- Zwizualizuj pracę
- Twoje relacje z pracą

### 2. PASJA, OBSESJA, CZY UZALEŻNIENIE:

- Zdrowe i destrukcyjne style pracy
- Kiedy pora na terapię

### 3. SKĄD TO MASZ:

- Geneza zaburzeń związanych z pracą
- Schematy myślenia i jak je rozbijać

### 4. MAŁYMI KROKAMI - UCIEKAJ:

- Jak radzić sobie z pracą - despotką
- Zmieniaj nawyki

### 5. DLACZEGO TAKI WAŻNY JEST BALANS

- Co znaczy dla Ciebie „równowaga”
- Koło życia i heksagon szczęścia

## Harmonogram szkolenia

| LP | Przedmiot / Temat zajęć  | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----|--|---------------------|---------------------|---------------|
| 1  | <u>KIM JEST DLA CIEBIE PRACA:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Zwizualizuj pracę</li><li>➤ Twoje relacje z pracą</li></ul>  | 09:00               | 09:30               | 0:30          |
| 2  | <u>PASJA, OBSESJA, CZY UZALEŻNIENIE:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Zdrowe i destrukcyjne style pracy</li><li>➤ Kiedy pora na terapię</li></ul>                                       | 09:30               | 10:30               | 1:00          |
| 3  | Przerwa  | 10:30               | 10:45               | 0:15          |
| 4  | <u>SKĄD TO MASZ:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Geneza zaburzeń związanych z pracą</li><li>➤ Schematy myślenia i jak je rozbijać</li></ul>  | 10:45               | 12:15               | 1:30          |
| 5  | <u>MAŁYMI KROKAMI - UCIEKAJ</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Jak radzić sobie z pracą - despotką</li><li>➤ Zmieniaj nawyki</li></ul>  |                     |                     |               |
| 6  | Przerwa  | 12:15               | 12:30               | 0:15          |
| 7  | <u>DLACZEGO TAKI WAŻNY JEST BALANS</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Co znaczy dla Ciebie „równowaga”</li><li>➤ Koło życia i heksagon szczęścia</li></ul><br><u>PYTANIA I ODPOWIEDZI</u> | 12:30               | 14:00               | 1:30          |

## Efekty szkolenia

Dowiesz się:

- czym jest pasja, obsesja i uzależnienie od pracy
- jaka może być geneza Twoich problemów z pracą

Nauczysz się:

- rozpoznać zdrowy i destrukcyjny styl pracy
- zmieniać szkodliwe nawyki związane z pracą

Staniesz się:

- bardziej zrównoważony życiowo

## Dla kogo?

To szkolenie jest dla Ciebie, jeśli:

- czujesz, że praca wchodzi Ci na głowę i odcina tlen
- jest ważniejsza niż wszystko inne
- nie umiesz odpoczywać
- jesteś wiecznie w niedoczasie i w napięciu