



## **Temat: Jak oswoić lęk i znaleźć oparcie w sobie w trudnych czasach?**

### **Dla kogo?**

Szkolenie skierowane jest do moderatorów Dyskusyjnych Klubów Książki i bibliotekarzy bibliotek publicznych z województwa warmińsko-mazurskiego po doświadczeniach związanych z pandemią i izolacją oraz chcących poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą m.in. radzenia sobie ze stresem oraz trudnymi emocjami, zarządzania sobą w kryzysie.

### **Program szkolenia:**

- Świat w zamianie – VUKA oraz BANI – potrzeby ludzi w zamianie. Jak na nie odpowiadać?
- Jak radzić sobie ze stresem? Reakcje organizmu na stres – 3 x F. Lęk. Stwórz przestrzeń dla siebie i wyoddychaj lęk – neurobiologia i oddychanie w radzeniu sobie z reakcją stresu.
- Neuroplastyczność i mindfulness. Zielony i czerwony mózg według R. Hansona – co wybierasz, responsywność czy reaktywność? Świadomie rozwijaj swoje pozytywne doświadczenia. Czym wypełniasz swój umysł? Kontakt z pozytywnymi doświadczeniami – przylot czy odlot?
- Natura emocji. O czym mówią podstawowe emocje, gdy jesteśmy z nimi w kontakcie? Po co ich doświadczamy? Doświadczenie trudnych emocji i co wtedy? RAIN jako narzędzie z obszaru uważności.
- Jak zarządzać swoją energią i kontaktem z informacjami o kryzysie? Co się sprawdza, a czego nie robić? Co wybierać?

### **Termin szkolenia, miejsce:**

Termin: **29.04.2022 r., godz. 10.00-14.00**

Miejsce: **WBP w Olsztynie, sala 202**

### **Warunki finansowe:**

Szkolenie jest bezpłatne. Dofinansowane ze środków programu Dyskusyjne Kluby Książki.

### **Osoba prowadząca:**

**Agnieszka Długołęcka-Kurzyk:** certyfikowana trenerka biznesu z 20 letnim doświadczeniem. Zrealizowała ponad 2000 dni szkoleniowych. Uczy umiejętności biznesowych, menedżerskich, coachingowych, trenerskich. Akredytowana superwizorka Izby Coachingu i certyfikowany coach ICF PCC. Zrealizowała ponad 1000 godzin coachingu. Specjalizuje się w business coachingu. Kierowniczka merytoryczna Akademii Coachingu z programem akredytowanym przez Izbę Coachingu w Wyższej Szkole Bankowej. Wykładowczyni Wyższej Szkoły Bankowej na kierunkach: Zarządzanie projektami z certyfikacją IPMA, Akademia Coachingu.

### **Tryb zgłoszeń:**

Zgłoszenie polega na wysłaniu **formularza on-line**.

Ostateczny termin nadsyłania zgłoszeń – **22.04.2022 r. do godz. 12.00**