



Przedsiębiorco! Zastanawiasz się, w co najlepiej zainwestować pieniądze, by Twoja firma mogła się rozwijać i zarabiać? Odpowiedź jest banalnie prosta!

Czytaj dalej, by przekonać się, jak to zrobić!

**Pomyśl, co jest obecnie Twoim największym problemem?**

Czy aby na pewno leniwi pracownicy?

Wiecznie niezadowoleni klienci?

A może chodzi o podatki?

Jeśli nie wiadomo o co chodzi, to chodzi o... Ciebie!

Wcale nie o pieniądze ;)

**Przecież to Ty jesteś na samym szczycie tej drabiny.**

To Ty podejmujesz ważne decyzje, rozmawiasz z ludźmi, analizujesz pomysły i przy okazji zbierasz całą odpowiedzialność oraz potworny stres na własne barki...

**Zatrzymaj się na chwilę, to bardzo ważne.**

Czy to prawda, że:

- czasami **czujesz się jak pędząca machina**, która nie może się zatrzymać, bo inaczej wszystko legnie w gruzach?

- **bierzesz na siebie zbyt wiele obowiązków**, usprawiedliwiając się, że inni zrobią to wolniej i z gorszym efektem?
- rano pracujesz, wieczorem pracujesz, w weekendy pracujesz, **ciągle pracujesz?!**

Przez takie podejście cierpi nie tylko Twój biznes...  
Cierpisz Ty, Twoi najbliżsi i Twoje zdrowie.

**Brak czasu dla siebie** sprawia, że jesteś przemęczony, nerwowy, tracisz siebie. Nie wiesz już, gdzie jest granica pomiędzy Twoją ambicją, a zarabianiem na chleb. Jedyne co zyskujesz, to problemy zdrowotne, a to co zarobisz i tak wydajesz na lekarzy. Koło się zamyka.

**Brak czasu dla bliskich** doprowadza do ciągłych kłótni, które tworzą się zaraz po tym, jak wracasz zmęczony do domu. Znika przestrzeń dla pozytywnych emocji, mimo że tak bardzo starasz się nie zaniedbywać domowych obowiązków. Czujesz się w tym wszystkim osamotniony, bo bliskim trudno zrozumieć, dlaczego cały czas jesteś czymś zajęty. To odbiera Ci szczęście.

**Brak czasu dla Twojej głowy** jest na samym dole tej góry lodowej. To przez zaniedbanie własnego komfortu psychicznego podejmujesz nieprzemyślane decyzje, nie ufasz pracownikom, czujesz lęk przed przyszłością. Strach paraliżuje Twoje plany, a natłok myśli odbiera Ci resztki zdrowego rozsądku. Katastrofa gwarantowana.

### **Czy widzisz już, w czym NAPRAWDĘ tkwi problem?**

Wiem, że konfrontacja z tym, że wszystko zależy od Ciebie, wcale nie jest łatwa. Pewnie myślisz sobie teraz: "Dajcie mi już wszyscy święty spokój". Odetchnij, też przez to przechodziłam.

**Tak samo jak Ty jestem przedsiębiorcą, z 5-letnim doświadczeniem.**

Zakładając własny gabinet, nie do końca wiedziałam, z czym to się je.

Dobijały mnie papiery, formalności, dynamicznie zmieniający się grafik i czas, który przechodził mi przez palce.

**Ale jako przedsiębiorca miałam asa w rękawie...**



Byłam (i oczywiście wciąż jestem :) ) psychologiem, psychoterapeutą i coachem.

Miałam to szczęście, że na bieżąco wiedziałam, przez jakie trudności przechodzę i **jak mogę sobie z nimi szybko poradzić** na poziomie zdrowia psychicznego.

Śledziłam swoje emocje i jednocześnie śledziłam rozwój firmy.  
Przez te wszystkie lata wyciągnęłam masę wniosków.  
Wiem, co działa - a co w naszym mózgu wiedzie nas na manowce.

**To dało mi przewagę!**

## **Znam tysiące historii, takich jak Twoja!**

Rozmawiając z moimi klientami, którzy również prowadzą firmy:

- widziałam, **z jakimi problemami najczęściej mierzą się przedsiębiorcy**
- towarzyszyłam im w procesie powrotu do własnego "ja"
- świętowałam z nimi sukcesy prywatne i zawodowe, na które zapracowali sobie w gabinecie psychologa

Stwierdziłam, że cała moja wiedza i doświadczenie nie mogą pójść na marne i muszę się tym z Tobą podzielić! **Dlatego...**

## ... zorganizowałam dla Ciebie weekendowy wyjazd „Biznes zacznij od siebie”

To kompleksowy wyjazd, podczas którego zadbasz o siebie i o swoją firmę!

- **przepracujesz przekonania i ograniczenia**, które odbierają Ci drogę do rozwoju zawodowego
- **odpoczniesz w pięknym miejscu** i wreszcie oczyścisz swoją głowę poprzez kontakt z naturą
- **poznasz ambitnych ludzi**, którzy doskonale rozumieją, z czym zmagasz się na co dzień
- **otrzymasz niezbędną wiedzę i wsparcie**, by stawać się coraz silniejszym!

**Odpowiemy na najpopularniejsze pytania przedsiębiorców:**

- Jak dbając o firmę i pracowników nie zgubić siebie?
- Jak kierować zespołem i wydobyć potencjał z pracownika?
- Jak wnieść komunikację na wyższy poziom, stosując asertywne komunikaty?
- Jak zmienić podejście do delegowania obowiązków?
- Jak poradzić sobie ze stresem?
- Jak budować siłę psychiczną, by działać skutecznie?
- Jak znaleźć czas, kiedy wydaje się, że go nie ma?

Narzędzia:

- praca warsztatowa (przede wszystkim praktyka!)
- ćwiczenia indywidualne, w grupach i w parach
- bajka terapeutyczna
- medytacja
- wzajemna inspiracja
- przyjazne środowisko
- reset dla umysłu

### **Gdzie spędzisz 3 dni przepelnione wiedzą, relacjami i relaksem?**

Wybrałam dla Ciebie miejsce, w którym odetchniesz pełną piersią!

**Dwór w Zabuzu** to kompleks rekreacyjno-wypoczynkowy, usytuowany tuż nad Bugiem, na terenie parku krajobrazowego.

Nowoczesność, komfort i spokój płynący z natury!

## Dlaczego ja?

- posiadam **11-letnie doświadczenie jako psycholog i 5-letnie jako przedsiębiorca**
- ukończyłam certyfikowaną **Akademię Trenera RBC**
- prowadzę moduły psychologiczne podczas szkoleń "Asertywny Rodzic-Partner-Manager" oraz "Zbuduj swoją wewnętrzną siłę", organizowanych przez jedną z najbardziej cenionych trenerek biznesu i kompetencji miękkich, **Kamile Rowińską**
- **jako mówca TEDx**, występowałam na scenie z tematem „Bądź swoim autorytetem”
- cyklicznie goszczę w programie **“Pytanie na śniadanie” w roli eksperta**
- jestem autorką bajek terapeutycznych, warsztatu "Wzmocnij poczucie własnej wartości", oraz e-booków "Przemoc psychiczna: rozpoznaj ją i uwolnij się" i "Jak odmówić pożyczki"
- prowadzę **zindywidualizowane warsztaty dla firm**

**A TERAZ otwórz swój kalendarz i sprawdź,  
co masz w planach na 3-5 grudnia!**

## Dlaczego właśnie TERAZ!

**Czas na Ciebie!** Kiedyś przecież musisz zadbać o siebie, bo to od Ciebie wszystko się zaczyna!

## Mam tylko 20 miejsc dla najszybszych!

AGENDA:

### 1. dzień

15:00 zakwaterowanie, korzystanie z uroków Dworku w Zabuzu. Chwila relaksu dla siebie.  
19:00 integracja i kolacja

### 2. dzień

8:00 - 9:00 śniadanie  
9:30 - 11:00 moduł szkoleniowy: Balans, jak nie zagubić siebie.  
11:00 - 11:30 przerwa kawowa  
11:30 - 13:00 moduł szkoleniowy: Radzenie sobie ze stresem  
13:00 - 14:00 przerwa obiadowa  
14:00 - 15:30 moduł szkoleniowy: Filary poczucia własnej wartości  
15:30 - 16:00 przerwa kawowa  
16:00 - 17:45 moduł szkoleniowy: Komunikacja w zespole i rodzinie. Jak wydobyć potencjał z pracownika  
19:00 uroczysta kolacja

### **3. dzień**

8:00 - 9:00 śniadanie

9:30 - 11:00 moduł szkoleniowy: Manipulacje i radzenie sobie z nimi

11:00 - 11:30 przerwa kawowa

11:30 - 13:30 moduł szkoleniowy: Asertywna komunikacja

13:30 - 14:30 przerwa obiadowa

14:30 - 16:00 indywidualne rozmowy dla chętnych

#### **W cenie wyjazdu:**

- nocleg (pokoje 2-osobowe)
- wyżywienie (2x śniadanie, 2x obiad, 2x kolacja - w tym jedna uroczysta 2 dnia warsztatów)
- zeszyty ćwiczeń
- indywidualne konsultacje

**Czujesz potrzebę ZMIANY, bo od jakiegoś czasu coś “nie działa” w Twojej firmie i życiu prywatnym?**

**Zainwestuj w siebie, by zainwestować w Twoją firmę!**

Inwestycja za **1650 zł brutto**

Masz pytanie?

Bądźmy w kontakcie!

Agnieszka Czajkowska-Wendorff

agnieszkapsycholog@wp.pl

tel. 501 31 42 31

#### **Zapisy na szkolenie**

Dwór w Zabużu Hotel Spa

tel. 606 102 228

<http://zabuzedwor.pl/>