



# Trening Mentalny seria 6 spotkań

**Karolina Szczepaniak**

Daty spotkań:

01.03.2023 r. ; 08.03.2023 r. ; 15.03.2023 r.

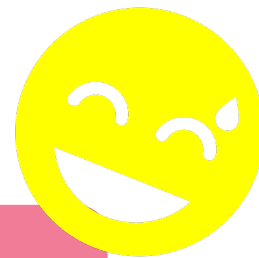
22.03.2023 r. ; 29.03.2023 r. ; 05.03.2023 r.





# Sesja 1

## EMOCJE



Złość, Strach, Wstręt, Radość, Smutek- Po co? Dlaczego? Jak sobie z nimi radzić?

Praktyczne ćwiczenia wyrażania emocji

Instrukcja obsługi emocji

Praktyczne korzystanie z Instrukcji obsługi emocji



# Sesja 2

## WEWNĘTRZNY KRYTYK



01

Model Elissa

02

Ćwiczenia  
praktyczne  
radzenia sobie z  
wewnętrznym  
krytykiem

03

Omówienie  
przykładów

04

Ćwiczenie  
grupowe

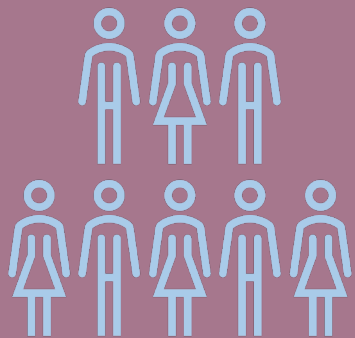
05

Omówienie



## Sesja 3

### Porównywanie się



Teoretyczne podejście do porównywania się

3 sposoby na radzenie sobie z porównywaniem się!

Dlaczego się porównujemy?

Ćwiczenie dla samego siebie-  
rozwój samoświadomości

# Sesja 4

## Lęk



Co to jest  
lęk? Jak go  
rozpoznać?

Personifikacja  
lęku

Od lęku do  
obecności...

# Sesja 5

## Identyfikacja demotywatora

Kto to  
demotywator?



Dlaczego to nas  
dotyka?



Praktyczne  
ćwiczenia  
radzenia sobie z  
demotywatorem



Omówienie



Wyciągnięcie  
wniosków



# Sesja 6 Stres



Co przynosi stres?

Instrukcja obsługi przy krótkotrwałym stresie

Omówienie

Wyciągnięcie wniosków

Jakie masz umiejętności