

**My dbamy o Mamy**  
warsztaty online dla firm



# Work-life balance

Przemyślany, praktyczny kurs psychologii i pracy nad zmianą niekonstruktywnych, szkodliwych przekonań, utrudniających życie zawodowe i osobiste. Skuteczne wsparcie w zachowaniu work-life balance.

## **KOBIETY MAJĄ MOC DO ODKRYCIA**

Warsztaty składają się z 7 modułów tematycznych zawierających materiały wideo i audio, ćwiczenia, zadania, inspiracje oraz imienny certyfikat.

# My dbamy o Mamy

warsztaty online dla firm

**Warsztaty MY DBAMY O MAMY pozwalają rozpocząć proces takiej modyfikacji kultury firmy, by lepiej odpowiadała na potrzeby nowego pokolenia pracowników, budowała ich lojalność i zaangażowanie - a także zwiększała konkurencyjność na rynku pracy.**

**Dzięki warsztatom firma zyska skupione na swoich zadaniach pracownice, które będą dobrze radzić sobie z emocjami i przeciążeniem związanym z łączeniem macierzyństwa i pracy zawodowej. Ich osobista równowaga przełoży się na motywację do większego zaangażowania i wzrost efektywności.**

## Z czego składają się warsztaty?

**Przekonania** – odkryj i wyeliminuj destrukcyjne wzorce, które wpływają na Twoje życie

**Uważność** – umiejętność świadomego i uważnego budowania dobrych relacji, słuchania i empatycznej komunikacji

**Emocje** – panowanie nad emocjami, wyrażanie ich w konstruktywny sposób i nauka wyciszenia

**Dbanie o siebie** – pozbyć się frustracji i niepotrzebnego poczucia winy, docenić własną wartość

**Wymagania** – jak stawiać wymagania okazując jednocześnie szacunek i troskę; stosowanie naturalnych konsekwencji

**Naturalny potencjał** – jak motywować, zapewnić poczucie bezpieczeństwa i wspierać indywidualny rozwój

**Szczęście rodzinne** – jak pielęgnować i celebrować więzi, dochodzić do porozumienia w atmosferze wspólnoty i budować relacje oparte na szacunku i empatii

# My dbamy o Mamy

warsztaty online dla firm

## AUTORKA WARSZTATÓW

Krystyna Lukawska jest licencjonowanym psychoterapeutą, autorką, edukatorką i trenerem mindfulness pracującym z ludźmi od ponad 30 lat. Zajmuje się pomocą dzieciom, rodzicom i rodzinom w równoważeniu ich potrzeb emocjonalnych przez kultywowanie troskliwej uważności. Wierzy, że praktykowanie uważności pomaga żyć w zgodzie z samym sobą i budować silne więzi międzyludzkie. Determinuje głębokość relacji z naszymi rodzicami i dziećmi.

Cena za 1 licencję/osobę: **149 zł**  
**Atrakcyjny rabat** przy większych zamówieniach.

PositiveLife.pl

+48 884 024 114

**[kontakt@positivelife.pl](mailto:kontakt@positivelife.pl)**

atrakcyjna platforma szkoleniowa online  
prosta, intuicyjna obsługa  
możliwość treningu w wybranym czasie i miejscu