

MENTORING WEEKEND

JAK MĄDRZE ZARZĄDZAĆ SWOJĄ ENERGIĄ ŻYCIOWĄ?

MAŁGORZATA CZERNECKA

HAPPY WA☺

ZA SZCZĘŚLIWYM LIDEREM PODĄŻAJĄ LUDZIE....

forum
mentorów
Kreujemy efekt AHA!


VITAL VOICES
POLAND



SKĄD CZERPIEMY ENERGIĘ DO ŻYCIA I PRACY?

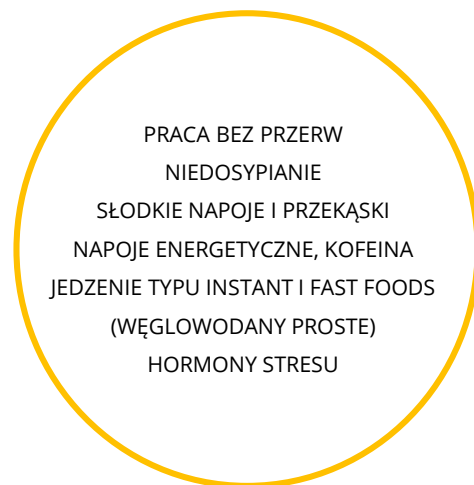


ENERGIA FIZYCZNA

CZTERY STREFY *działania*

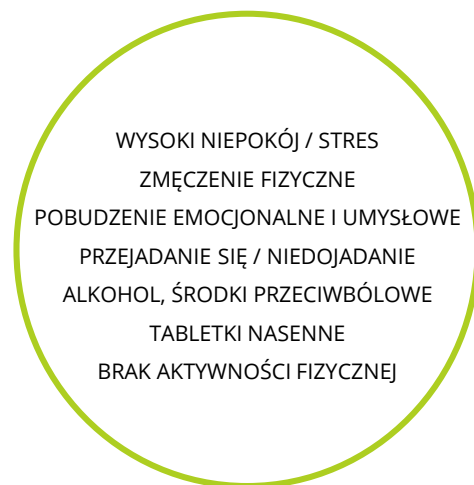
ZACHOWANIA: OSŁABIAJĄCE, NIEŚWIADOME, NIEZDROWE

NISKA JAKOŚĆ ENERGII



ZRYW

OTĘPIENIE

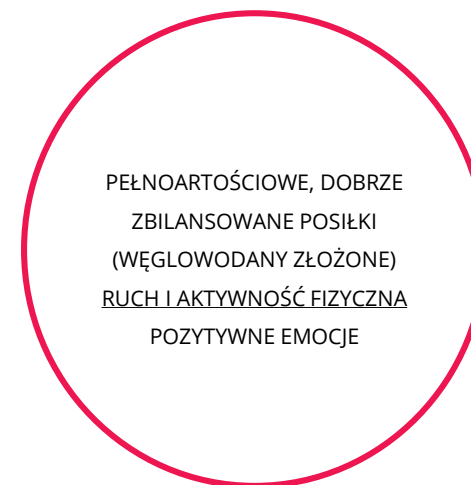


PASYWNOŚĆ

SPOSÓB DZIAŁANIA

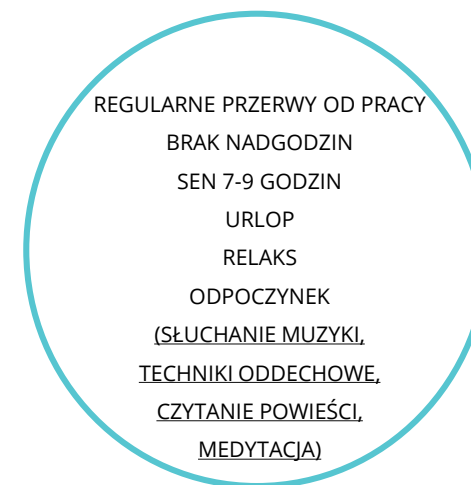
SPOSÓB DZIAŁANIA

AKTYWNOŚĆ



ENERGIA

ZRELAKSOWANIE



WYSOKA JAKOŚĆ ENERGII

ZACHOWANIA: WSPIERAJĄCE, ZDROWE, ŚWIADOME

HAPPY WAŹ

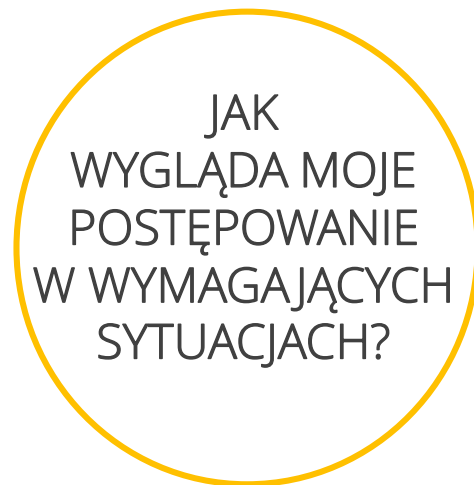
ZA SZCZĘŚLIWYM LIDEREM PODAJĄJĄ LUDZIE...

ENERGIA FIZYCZNA

CZTERY *pytania...*

ZACHOWANIA: OSŁABIAJĄCE, NIEŚWIADOME, NIEZDROWE

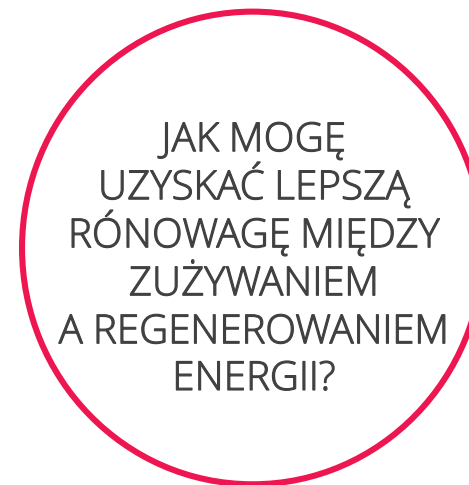
NISKA JAKOŚĆ ENERGII



ZRYW

OTĘPIENIE

SPOSÓB DZIAŁANIA
AKTYWNOŚĆ



ENERGIA

ZRELAKSOWANIE

ZACHOWANIA: WSPIERAJĄCE, ZDROWY, ŚWIADOME

WYSOKA JAKOŚĆ ENERGII



PASYWNOŚĆ

SPOSÓB DZIAŁANIA

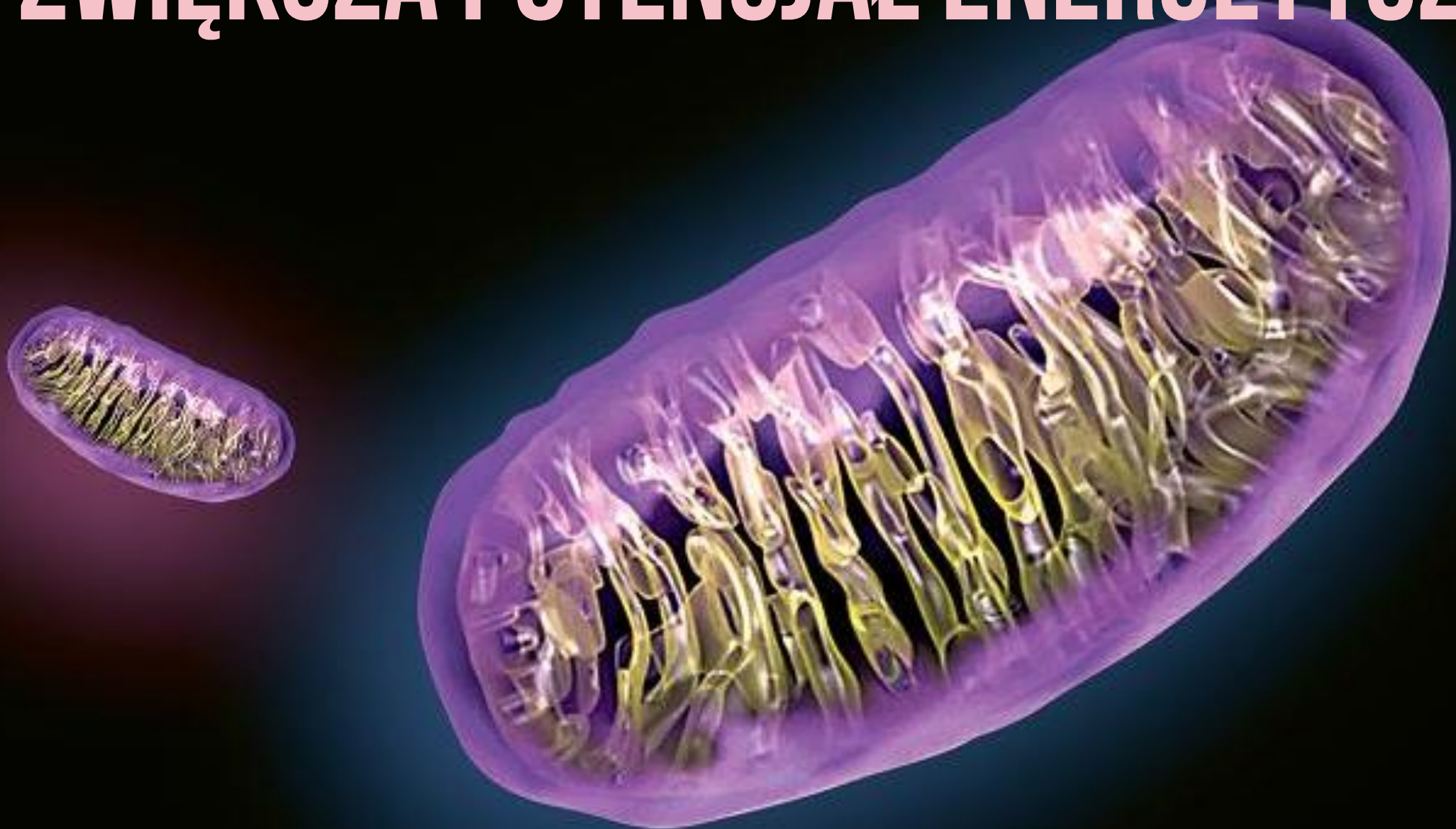
HAPPY WAŹ

ZA SZCZĘŚLIWYM LIDEREM PODĄŻAJĄ LUDZIE...

CO DAJE NAM RUCH?



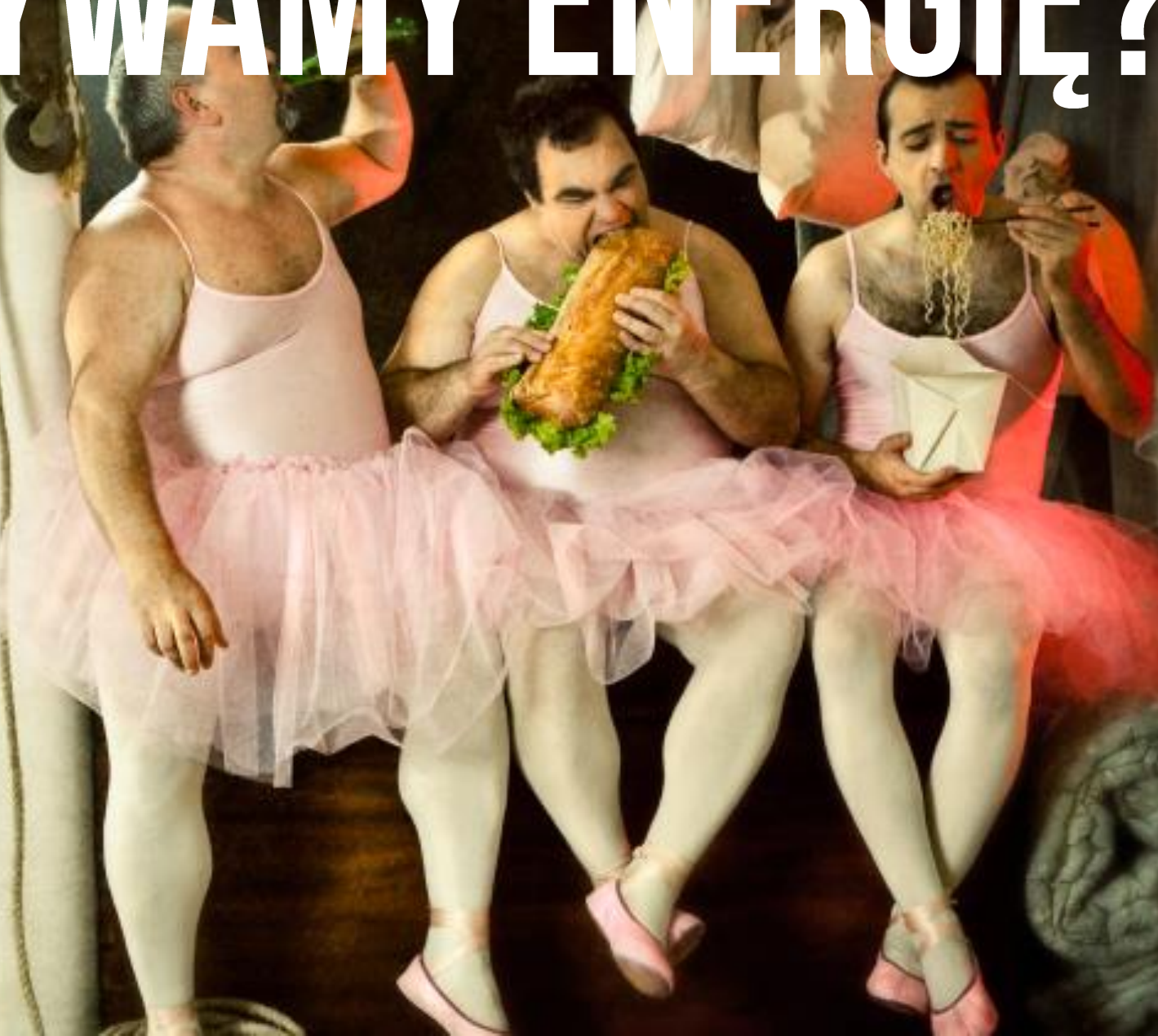
RUCH ZWIĘKSZA POTENCJAŁ ENERGETYCZNY

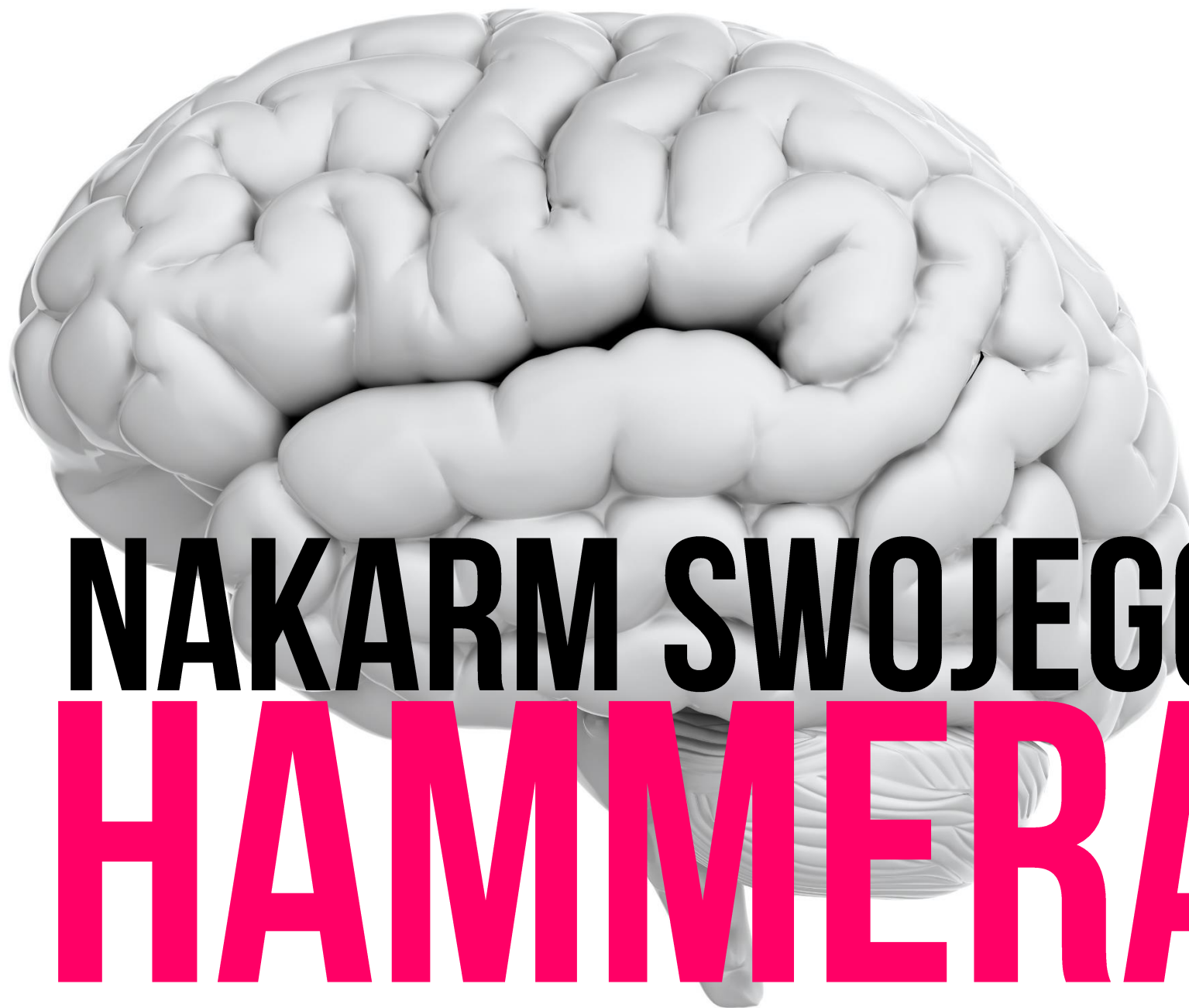




RUCH ZABEZPIECZA NEURONY PRZED STRESEM

NA CO ZUŻYWAMY ENERGIĘ?





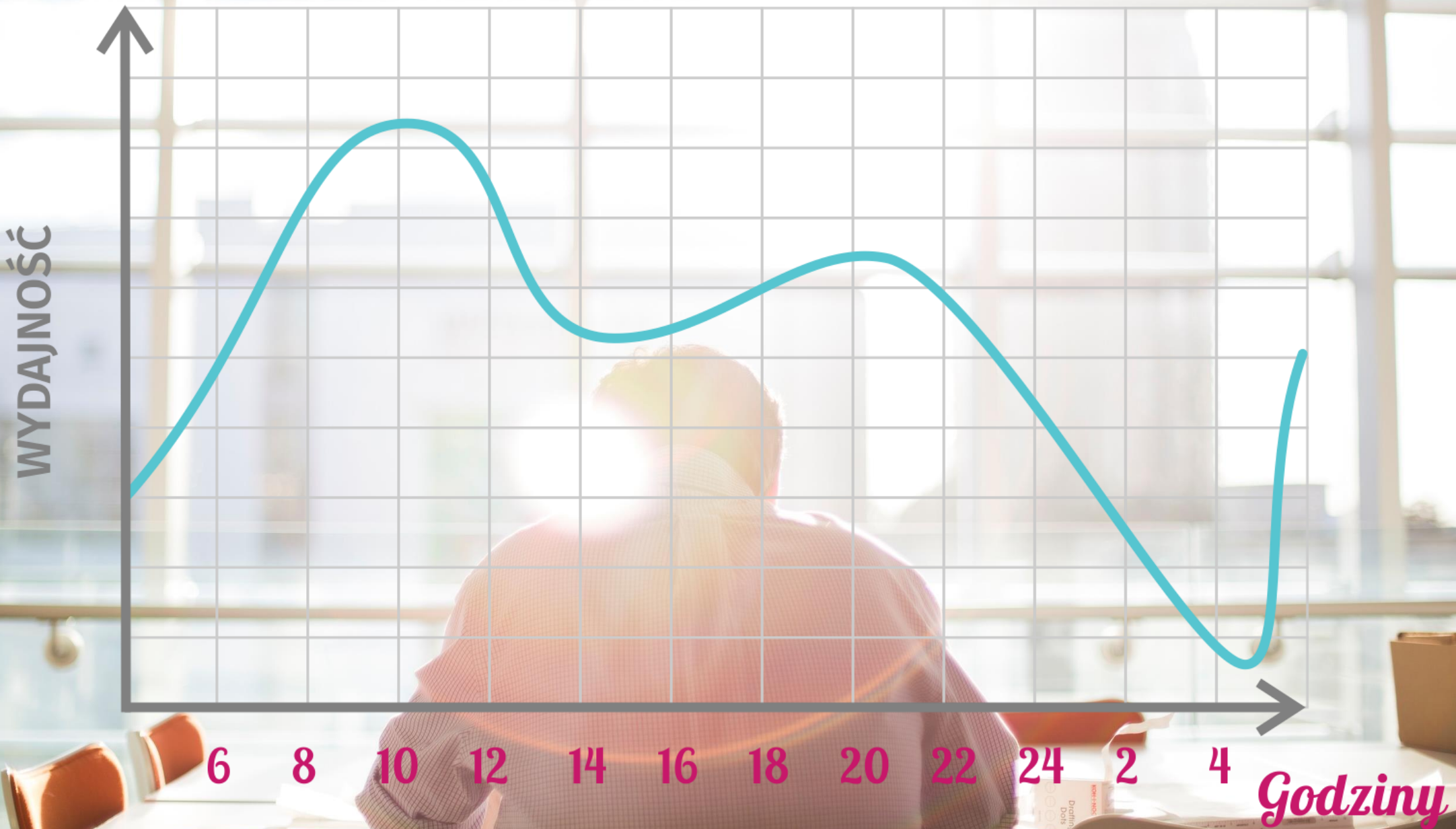
NAKARM SWOJEGO

HAMMERA

HAPPY WAŹ

ZA SZCZĘŚLIWYM LIDEREM PODĄŻAJĄ LUDZIE....

DZIAŁAMY W RYTMIE, KTÓRY
MA SENS





IM LEPSZE
PALIWO
TYM DALEJ POJEDZIESZ

HAPPY WAŻ

ZA SZCZĘŚLIWYM LIDERM PODĄŻAJĄ LUDZIE...

E-MOC-JA

humanpower

**ZAUWAŻAJ CO SIĘ
Z TOBĄ DZIEJE**

ENERGIA EMOCJONALNA

CZTERY WYNIKÓW STREFY *działania*



**PRZYZNAWAJ SIĘ
PRZED SOBĄ I INNYMI**

ODDZIELAJ FAKTY OD INTERPRETACJI





REDUKUJ NAPIĘCIE

ROZWIJAJ SAMOAKCEPTACJĘ I REALISTYCZNY OBRAZ SIEBIE



PILOTUJ SWOJĄ ENERGIĘ I NADAWAJ JEJ KIERUNEK

MENTORING WEEKEND

DZIĘKUJĘ!

KONTAKT DO MNIE: MALGORZATA.CZERNECKA@HUMANPOWER.PL

HAPPY WAŹ

ZA SZCZĘŚLIWYM LIDEREM PODĄŻAJĄ LUDZIE....

forum
mentorów
Kreujemy efekt AHA!


VITAL VOICES
POLAND