



JOMO atrakcyjniejszy kuzyn FOMO - czyli jak być obecnym w dzisiejszym świecie?

2022-02-01

Ten warsztat jest dla każdego kto chce pracować nad swoim osobistym rozwojem. JOMO nie oznacza zamiany dobra na zło czy ekscytacji na nudę - pozwala nam żyć na wolnym pasie, doceniać więzi międzyludzkie, być świadomym naszego czasu.

Pewnie nieraz słyszeliście o **FOMO** (Fear of Missing Out) czyli strach przed wykluczeniem, w szczególności w sieci. Odmian **FOMO** mamy wiele od łagodnego lęku, że zgubiliśmy telefon po podświadomy przymus spoglądania w "elektronikę" non stop (nawet przed snem). **FOMO** może dotyczyć też innych obszarów naszego życia jak np. przymus udziału w każdym wydarzeniu towarzyskim i pojawienie się żalu gdy się odmówi. **FOMO** to strach przed byciem offline. W rezultacie może doprowadzić do problemów z podejmowaniem decyzji. Ludziom z tą przypadłością ciągle wydaje się, że powinni być gdzieś indziej i robić coś innego, nie wiedzą, na co powinni się zdecydować, co robić, jak spędzić czas.

A teraz poznajcie fajniejszego kuzyna **FOMO** - **JOMO**. Dla odmiany **JOMO** to Joy of missing out - emocjonalne antidotum na **FOMO**, które zasadniczo polega na byciu obecnym i zadowolonym z tego, gdzie jesteś w życiu.

Na tym warsztacie dowiesz się:

- co to jest **JOMO**
- jak działać by nie porównywać swojego życia z innymi
- jak pracować nad skutecznym "chcę"
- jak odpuszczać martwienie się gdy coś nie wychodzi
- jak wybierać miejsca i ludzi, którzy mają dla Ciebie największe znaczenie.

☐ **Termin:** Środa 9.02.2022

☐ **Start:** godz.17.00 - 20.30

☐ **Czas trwania:** 3,5 godziny

☐ **Miejsce:** Spotkanie online

Chcesz wziąć udział? **Wypełnij krótki formularz:** ☐☐ <http://bityl.pl/zchGB>

Spotkanie online. Szkolenie odbywa się w formie warsztatowej czyli **potrzebna jest Twoja obecność (kamerki i mikrofony włączone)**, przygotuj też coś do pisania i notatnik.