SZKOLENIE: Ja i Ai - jak nie stracić siebie w świecie automatyzacji

2026-10-16

Szkolenie o odzyskiwaniu skupienia, spokoju i tego, co w nas unikalnie ludzkie

Ciągłe powiadomienia w telefonie, przełączanie się między aplikacjami, rozproszony umysł i ciche pytanie o to, jak rozwój technologii wpłynie na nasze codzienne życie, pracę i relacje… Brzmi znajomo?

Żyjemy w świecie cyfrowego hałasu. Biegniemy coraz szybciej, a ekrany towarzyszą nam od rana do wieczora. Tymczasem im więcej wokół nas automatyzacji i sztucznej inteligencji, tym cenniejsze staje się to, czego żaden algorytm nie zastąpi: nasza intuicja, empatia, zdolność głębokiego słuchania i prawdziwy kontakt z drugim człowiekiem.

To spotkanie nie jest szkoleniem technologicznym ani wykładem o pisaniu promptów. To 3 godzinny, bezpieczny warsztat w formule Analogue-First — na czas spotkania odkładasz telefon, wyłączasz ekrany i dajesz swojemu umysłowi bezcenny dar pełnej obecności i spokoju.

DLA KOGO JEST TO SZKOLENIE?

- Dla każdego mieszkańca Krakowa bez względu na wiek, zawodowe tło czy poziom zaawansowania technologicznego:
- Dla osób zmęczonych przebodźcowaniem i ciągłym siedzeniem przed ekranem.
- Dla pracowników, twórców i przedsiębiorców szukających pewności siebie i spokoju o swoją przyszłość.
- Dla każdego, kto chce nauczyć się odpoczywać bez poczucia winy i budować szczere, oparte na zaufaniu relacje w domu i w pracy.

CO ZYSKASZ PODCZAS SZKOLENIA?

- Odzyskasz uwagę i spokój: Poznasz proste, oparte na wiedzy o mózgu sposoby na ochronę umysłu przed ciągłym rozpraszaniem i zmęczeniem.
- Odkryjesz swoją unikalną siłę: Przyjrzysz się temu, co w Tobie bezcenne — jak Twoje życiowe doświadczenie, wrażliwość i wartości tworzą Twoją przewagę, której nie ma żaden algorytm.
- Odbudujesz zdolność do głębokiego myślenia: Dowiesz się, dlaczego Twój mózg potrzebuje świadomych przerw i jak wprowadzić w życie proste nawyki cyfrowego detoksu.
- Doświadczysz prawdziwej obecności: Wyjdziemy poza ocenianie i rywalizację, tworząc przestrzeń szczerej rozmowy, wymiany doświadczeń i wzajemnego słuchania.

JAK PRACUJEMY?

Spotykamy się w atmosferze szacunku, równości i bezpieczeństwa. Nie musisz niczego udowadniać ani mieć specjalistycznej wiedzy. Pracujemy w małej grupie, łącząc spokojną rozmowę, ćwiczenia w parach i proste praktyki oddechowe pomagające wyciszyć stres.

Kiedy? 29.10 godz. 17.00
Gdzie? Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20
Formularz zapisu: https://tinyurl.com/3rhx932m

Prowadząca: Katarzyna Talarek: Globalny Senior Project Leader, Certyfikowany **ICF Coach i Akredytowany Mediator – zafascynowany różnorodnością kulturową.**
Realizuję złożone globalne projekty portfolio, kierując interdyscyplinarnymi, wielokulturowymi zespołami.

Wspieram **rozwój osobisty i zawodowy**, przeprowadzam strony przez spory **– łącząc strategiczne myślenie, mediację i otwarte współdziałanie**. Poprzez samoświadomość i rozwój kompetencji **pomagam** jednostkom i zespołom **wzmacniać potencjał, realizować cele, prosperować w dynamicznym świecie**. Towarzyszę w zmianach i kluczowych momentach życia.

Ważne wskazówki przed przybyciem:

- Zapraszamy od godziny 16:50. Do warsztatu siadamy punktualnie o 17:00. Zadbaj o to, by być wcześniej — po rozpoczęciu nie będzie możliwości dołączenia, aby chronić spokój i bezpieczeństwo grupy.
- Wygoda: Ubierz się wygodnie i na luzie, tak aby zapewnić sobie pełen komfort podczas ćwiczeń i siedzenia.
- Ekrany: Na czas warsztatu wyłączamy i chowamy telefony. Dajemy sobie 3 godziny wolności od cyfrowego świata.

Jeśli masz pytania lub nie uczestniczyłeś/aś wcześniej w tego typu warsztatach — zapraszamy tym bardziej. Nie musisz się do niczego przygotowywać. Po prostu przyjdź.

Zapraszamy do Centrum Obywatelskiego-ul.Reymonta20