



**Magiczny
Kraków**

MIĘDZY NAMI KOBIEȦAMI - Siła nawyku. O tym jak wprowadzić zmianę w życie.

2022-01-20

Spotkania “Między nami Kobietami” wracają w 2022 roku! Na początek roku porozmawiajmy o sile nawyku.

Pewnie słyszysz często: Nowy Rok - Nowa Ja! W sumie wiesz jak to wygląda: rozpoczyna się rok, z werwą ustalasz postanowienia noworoczne... i przychodzi luty i widzisz, że nie działa. W sumie wtedy oceniasz, że już “po kwiatach” no bo jak znaleźć motywację by zacząć od nowa...

Na tym warsztacie rozpracujemy nawyki, wyznaczymy nowe i zaplanujemy jak skutecznie wprowadzić je w życie. Podobno każdy dzień jest dobry na to by zacząć zmianę i by wytworzyć nowe nawyki. Czasem wystarczy niewielka zmiana, czasem trzeba większej koncentracji. Wszystko zależy od naszej wewnętrznej mocy ale też sprzyjających okolicznościach otoczenia.

Jeśli potrzebujesz zmiany w tym roku i chcesz w przyjaznym gronie porozmawiać o tym jak wprowadzić nawyk w życie dołącz do nas. Spotkanie odbędzie się online. Jak zawsze prowadzone metodą warsztatową więc dbamy o włączone kamery i mikrofony, zimową herbatę w rękę, kartkę i coś do pisania.

Kiedy?

Termin: Środa 2.02.2022

Start: godz.17.00 - 20.00

Czas trwania: 3 godziny

Miejsce: Spotkanie online

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

Prowadząca dr Ewa Krupnik – Trenerka Wszechnicy UJ, Coach ICF, specjalistka ds. public relations. Od kilkunastu lat związana z pracą w sektorze społecznym. Fundatorka Fundacji LIS. Ekspertka i wykładowca PR w NGO na Uniwersytecie Jagiellońskim. Prowadzi szkolenia w organizacjach pozarządowych jak i instytucjach publicznych. Przygotowuje analizy i kompleksowe strategie rozwoju, komunikacji dla organizacji pozarządowych a także innych podmiotów. Pomysłodawczyni i inicjatorka O.Coaching! - portalu gdzie każdy może dołączyć do coachingowych podróżników. Ma misję, by pokazać jak coaching może pomagać w osiągnięciu celów. Na co dzień pracuje także jako Coach dla klientów indywidualnych, instytucji publicznych, firm i NGO. W Centrum Obywatelskim - Reymonta 20 prowadzi coachingi dla organizacji pozarządowych i mieszkańców Krakowa.