



## **SZKOLENIE: Metoda biegun - sztuka osiągnięcia celów wg Marka Kamińskiego**

2024-03-07

**Serdecznie zapraszamy na warsztaty twórczego myślenia i działania z metody Biegun Marka Kamińskiego - Jak poznając siebie, iść swoją drogą, odkrywając to, co nas nęci i kręci w życiu by z pasją spełniać swoje marzenia!**

Jeśli czujesz, że chcesz rozwijać swoją umiejętność pozytywnego patrzenia na świat. Jeśli wyzwania są dla Ciebie pretekstem do poszukiwania samego siebie. Jeśli czujesz, że chcesz odkryć źródła niekończącej się motywacji. Jeśli chcesz odkryć swoje talenty, potrzeby i wartości. Jeśli chcesz poznać siebie i spełniać swoje marzenia!

**Marek Kamiński** zebrał swoje przemyślenia i doświadczenia z wypraw i ułożył je w motywacyjną metodę Biegun. Metoda ta wspiera w rozwoju, zapobiegając utracie motywacji. Biegun jest metodą skutecznego wewnętrznego rozwoju. Ułożona w 10 kroków w sposób praktyczny prowadzi drogą do poznania samego siebie i realizacji wyznaczonego celu. Opiera się o marzenia, to one są kluczem do wyznaczenia własnego Bieguna.

Doświadczenie **metody Biegun** to nauka motywacji i jednocześnie otrzymanie narzędzi do pracy nad sobą, do samomotywacji, nauka rozpoznawania swoich mocnych i słabych stron oraz wytyczania celu, wizualizacji i refleksji nad obecną sytuacją. Z metody płynie jasne przesłanie do pracy nad sobą, każdy kolejny krok niesie ze sobą narzędzia pomocne na tej drodze. Metoda prowadzi do rozbudowania refleksyjności nad własnym życiem.

Przechodzenie kolejnych kroków programu buduje w człowieku „wewnętrzne obserwatorium”, gdzie może on w ciszy swojego wnętrza poddawać analizie realne problemy ze swojego życia i tworzyć konkretne sposoby ich rozwiązania.

Biegun to Twój cel, marzenie do którego dążysz. Jest w Tobie czeka na Twoje określenie i wyrażenie. By wyruszyć po tę przygodę przyjrzymy się: Kim jesteś, co Cię woła, kręci i co jest dla Ciebie najważniejsze. Zaufaj sobie i wyrusz w drogę by odkryć siebie, swoje marzenie przy pomocy metody 5 kroków do realizacji celu i wzmocnienia pewności siebie

**Kiedy:** 19 i 21 marca 2024 r.

**Start:** godz. 16.00

**Czas trwania:** 4 godziny

**Gdzie:** Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20 (Stadion Miejski im. Henryka Reymana)

**Formularz zapisu:** <https://forms.gle/kyUt9J5TBD13DD3U7>

**Metoda Biegun:**



- pomaga rozpoznać swoje talenty i mocne strony,
- uczy jak rozwijać i wzmacniać poczucie własnej wartości,
- uczy jak podejmować decyzje i mieć wpływ na swoje życie,
- uczy myślenia poza schematem i wizualizacji swoich celów/marzeń tworząc mapę drogi,
- uczy jak budować prawdziwe relacje współpracując i inspirując się nawzajem,
- buduje postawę Zdobywcy od niej zależy sukces późniejszych zamierzeń.

Program warsztatów to przedstawienie w postaci twórczych, inspirujących i motywujących ćwiczeń, zadań i wyzwania **5 kroków metody Biegun Marka Kamińskiego:**

1. Odkryj swój biegun
2. Mapa drogi
3. Droga jest ważniejsza niż cel
4. Dwa bieguny
5. Poznaj samego siebie

**Kiedy:** 19 i 21 marca 2024 r.

**Start:** godz. 16.00

**Czas trwania:** 4 godziny

**Gdzie:** Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20 (Stadion Miejski im. Henryka Reymana)

Formularz zapisu: <https://forms.gle/kyUt9J5TBD13DD3U7>

Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS serdecznie zapraszają na szkolenie. Ilość miejsc ograniczona.

### **Prowadząca:**

Małgorzata Pióro - artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczenia”, trener metody „Biegun” Marka Kamińskiego, facylitator, podróżnik.

Jestem osobą pełną pasji, pozytywnej energii i ciekawości świata. Spełniam swoje marzenia. Podczas podróży dzielę się swoim entuzjazmem i swoim spojrzeniem na świat z osobami, które spotykam na swojej drodze. Kocham naturę. Wspieram osoby na drodze zmiany, motywuję je do odkrywania swoich zasobów i pragnień serca. Uwielbiam smakować kawę, muzykę i



**Magiczny  
Kraków**

zatrzymywać chwile na fotografiach. Kocham wyzwania i przygody.

*„Biegun jest dla mnie właśnie tym wszystkim, co wprawia mnie w ruch. Biegun jest czymś co ty także nosisz w sobie i powinieneś odkryć”*

**Marek Kamiński**