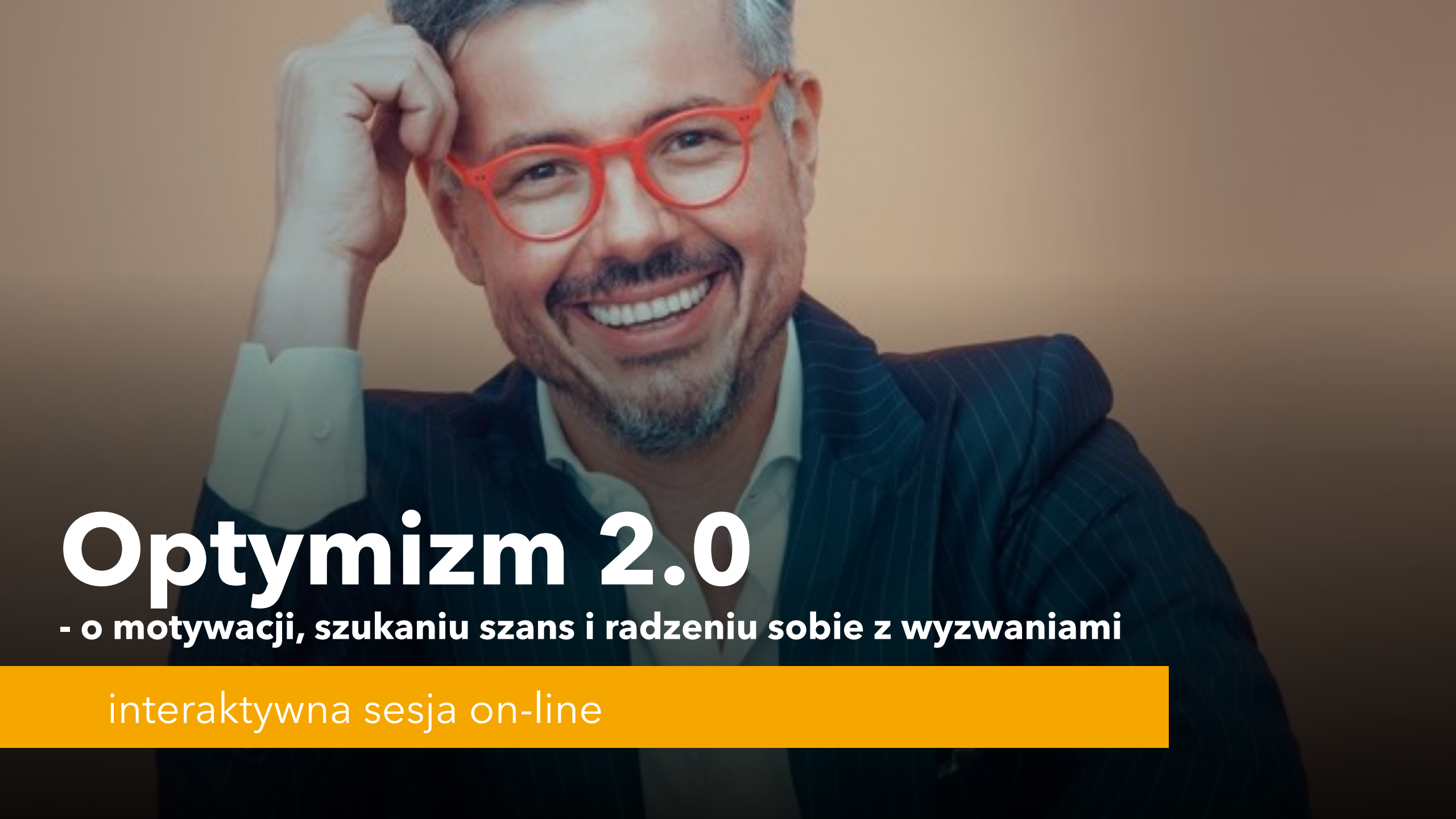




Optymizm 2.0

- o motywacji, szukaniu szans i radzeniu sobie z wyzwaniami

interaktywna sesja on-line



Co ?

spotkanie on-line, które
motywuje

- Inspirująca, motywująca sesja on-line prowadzona przez doświadczonego psychologa biznesu
- **Pomagająca w przezwyciężeniu stagnacji, frustracji i narastaniu stresu**
- Skoncentrowana na budowaniu nie-naiwnego OPTYMIZMU, wytrwałości i pogody ducha
- **Pokazująca praktyczne sposoby radzenia sobie z problemami i nieprzyjemnymi emocjami**
- Inspirująca do szukania SZANS w każdych okolicznościach

Po co ?

jak nie uporządkujesz
chaosu to nie masz
szansa na normalne
funkcjonowanie

Pracować trzeba. Świat się nie skończył. Nie można przeczekać, aż wróci stare bo nie wróci. Gospodarka musi funkcjonować. Biznes musi przynosić zyski.

Temu wszystkiemu towarzyszy **chaos i zmiany**, których do tej pory nie znaliśmy. Priorytety się gubią, zmieniają. Sytuacja domowa powoduje często wyczerpanie i brak umiejętności odnalezienia się w dzisiejszym świecie.

To na co mamy wpływ to nasze nastawienie i działanie. To co może nam pomóc to „nie naiwny”, mądry **OPTYMIZM.**

Nie banalny, nie powierzchowny, nie pseudo-szczęście i hurra. Dojrzały, mądry, nie ignorujący realiów. Mobilizujący, który widzi szanse, zaraża innych, inspiruje do wytrwałości.

Możesz się tego nauczyć i podzielić z innymi. Jak ?

Dla kogo ?

dla menedżerów - żeby ich **#wzmocnić**, dla pracowników, żeby **#inspirować**, dla wszystkich - aby wytrwać **#razem**

Cel sesji prowadzonej przez Sebastiana Kotów to:

- wpłynąć na postrzeganie świata przez pryzmat SZANS
- pokazać sposoby na budowanie zdrowego OPTYMIZMU i zarażania nim innych
- oduczyć narzekania, katastrofizowania i negatywnego wpływania na innych
- dodać energii do wytrwania
- zmobilizować i zmotywować do działania
- nauczyć radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem

Agenda sesji

wykład / praca interaktywna / dyskusja / głosowanie / pytania-odpowiedzi

- O potędze **nie-naíwnego** optymizmu
- O tym jak **narzekać mniej** i doceniać więcej
- O optyce **SZANS** i możliwości
- O zarządzaniu **energíą własną** - jak jej nie tracić i ją utrzymać
- O mobilizacji, **wychodzeniu ze stagnacji** i wytrwałości w próbach
- O **redukowaniu stresu**, napięcia i nieprzyjemnych emocji
- **Historie optymizmu** - inspiracje , które zmieniają myślenie

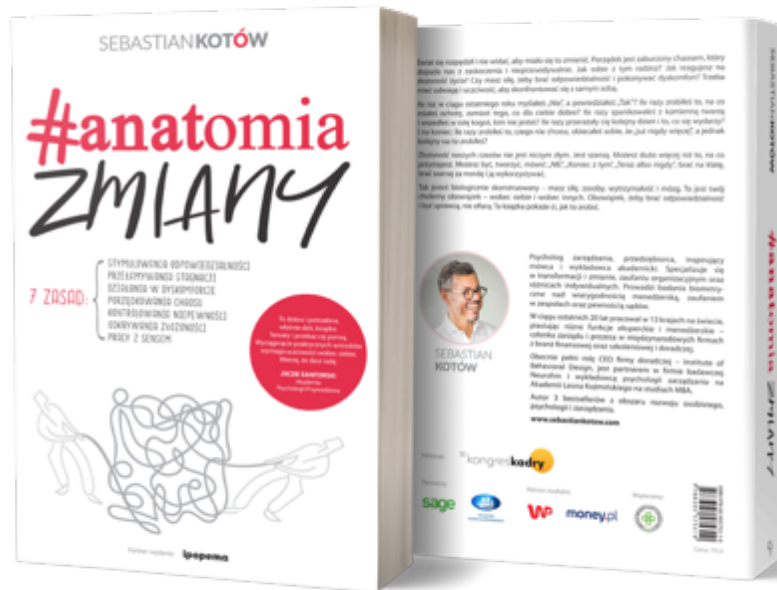
Efekty

dlaczego warto zaprosić
Sebastiana i warto za to
zapłacić

- **Uporządkowanie priorytetów**, większa motywacja i mobilizacja do działania
- **Uspokojenie nastrojów** i negatywnych emocji, redukcja stresu i frustracji
- **Zmiana myślenia, nastawienia** i eliminowanie negatywnych przekonań
- **Motywacja i energia** do proaktywnego rozwiązywania problemów i skutecznego działania
- Poznanie metod **efektywnej pracy zdalnej, współpracy on-line**, integracji biznesowej i relacyjnej

Materiały dodatkowe

Książka & Audio



7 ZASAD:

STYMULOWANIA ODPOWIEDZIALNOŚCI
PRZEŁAMYWANIA STAGNACJI
DZIAŁANIA W DYSKOMFORCIE
PORZĄDKOWANIA CHAOSU
KONTROLOWANIA NIEPEWNOŚCI
ODKRYWANIA ZŁOŻONOŚCI
PRACY Z SENSEM

Opinie uczestników

- **„Bardzo, bardzo dziękujemy! To był jeden z najlepszych webinarów ostatnich tygodni. Bardzo merytoryczne i uporządkowane wystąpienie. Pomysł z badaniem - trafiony. Do tego wszystkiego - apetyt na rozwój rozbudzony. Pierwsze informacje zwrotne to potwierdzają, otrzymałam już spontanicznego maila „dziękuję - jestem zachwycona”. Marlena**
- „Dziękuję Sebastian ! Bardzo dużo wskazówek jak sobie radzić z obecną sytuacją. Nakierowanie na innego człowieka - bardzo ważne” - Dorota
- **„Dziękuję za wskazówki jak radzić sobie nie tylko z pracą zdalną, ale i dziećmi w domu” - Magda**
- „Bardzo jasne i klarowne i merytoryczne, dziękuję !” - Wojtek
- **„Użyteczne i praktyczne dla naszego całego zespołu menedżerskiego. Na pewno wykorzystamy rady i narzędzia” - Anna**
- „Dziękuję, otrzymałam mnóstwo wsparcia.. Dziękuję” - Ola

Prowadzący: Sebastian Kotów



- **Psycholog zarządzania, przedsiębiorca i wykładowca akademicki. Specjalizuje się w przywództwie, transformacji i zmianie, zaufaniu organizacyjnym oraz rozwoju kompetencji menedżerskich.**
- Swoją karierę rozpoczynał od pracy w finansach i bankowości. W kolejnych latach zajął się doradztwem strategicznym, szkoleniami, badaniami i popularyzowaniem psychologii w biznesie. W ciągu ostatnich 20 lat pracował w 13 krajach na świecie piastując funkcje eksperckie i menedżerskie – dyrektora sprzedaży, członka zarządu i prezesa zarządu.
- **W jego wykładach w ciągu ostatnich 10 lat wzięło udział ponad 100 tys. uczestników z 80 krajów świata. Przemawiał do grup liczących od 500 do ponad 4 000 osób.**
- Autor bestsellerów – „Matematyka Zaufania” (2018), Algorytm Chaosu (2019), Anatomia Zmiany - 7 Zasad (2019). Współautor serii książek napisanych wraz z Brianem Tracym – „Ty wybierasz cel, my pokazujemy drogę” oraz „Ty postaw na zmianę, my pokażemy Ci, jak jej dokonać”.
- **W ciągu ostatnich kilku lat prowadził badania i projekty doradcze dla przedstawicieli ponad 80 firm z 21 krajów świata.**

Budżet

- **Sesja in-company**

- Sesja 30 - 90 min - 5.900 PLN - 7.900 PLN
- dedykowana platforma on-line lub platforma Klienta
- ilość uczestników - do ustalenia
- materiały dodatkowe - Książka, Audiobook - cena do ustalenia
- Nagranie video, materiały dla uczestników, Q&A, itp.- cena do uzgodnienia

KONTAKT

Wykłady, programy dla firm, konferencje, sesje indywidualne:

Beata Kornowska

Relationship Manager

tel. +48 511 404 777

email: beata.kornowska@iobd.org.uk

Umowy, logistyka, media:

Michał Wydrzyński

Project Manager

tel. +48 504 122 285

email: michal.wydrzynski@iobd.org.uk