

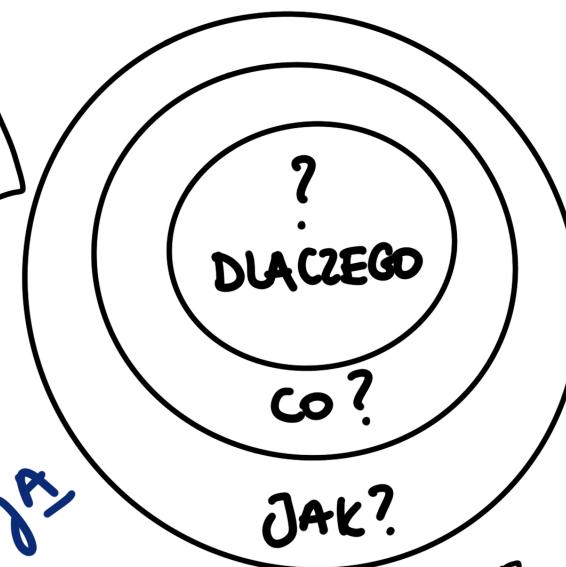


DANIEL JANIK

"NIGDY NIE JEST TAK DOBRZE, BY NIE MOGŁO BYĆ LEPIEJ"  
p. Piotr

# MISTRZOSTWO OSOBISTE W PRACY NAUCZYCIELA

JAKIE SĄ MOJE WARTOŚCI?  
DLACZEGO CHCĘ TO ROBIĆ?



rysanka.pl

CIĄGŁY ROZWOJ

UWOLNIENIE POTENCJAŁU

WYZWANIE DZISIEJSZEGO ŚWIATA  
CIĄGŁA ZMIANA

MOTYWACJA

MOJE WEWNĘTRZNE "DLACZEGO?"

MISJA

ZADBAJ O SWOJE DOBRE NASTAWIENIE

STRES

NATURALNA REAKCJA ORGANIZMU

Kwestia INTERPRETACJI

NA SYTUACJĘ STRESOWĄ NASZ ORGANIZM MOŻE RÓŻNIE REAGOWAĆ

PROBLEM (NISZCZĄCY) vs WYZWANIE (MOTYWACJA) ENERGIA  
???

strategiczne WYCOFANIE

ZARZĄDZANIE SWOJĄ ENERGIĄ

FALOWE DZIAŁANIE

WYSOKI POZIOM  
PEŁNE ZAANGAŻOWANIE  
ENERGIA ROZITYWNA  
NISKI POZIOM  
STRATEGICZNE WYCOFANIE  
ENERGIA NEGATYWNA

CZAS dla siebie

CHOCIAŻ 15 min DZIENNIE  
JAKOŚĆ!

→ WYŁĄCZ SYNDROM "MĄTKI POLKI"  
→ NIE MYŚL O NICZYM INNYM

INACZEJ NIGDY NIE ZNAJDZIESZ CZASU



WPISZ W KALENDARZ (HARMONOGRAM)

PLANUJ ODPOCZYNEK

WYŁĄC SYNDROM "ZOŚI SAMOŚI"  
OSZCZĘDŹ CZAS I WYSZEK NA TO CO JEST WAŻNE

INSPIRUJ SIĘ



KORZYSTAJ Z GOTOWYCH NARZĘDZI



SZKOLENIA KONFERENCJA WEBINAR

KSIĄŻKI

