



ZAPROSZENIE NA SZKOLENIE

40% cudu – Twoja podróż do dobrostanu.

Adresaci: zainteresowani nauczyciele

Termin szkolenia: 15 grudnia 2025 r. w godz. 16:00-18:15

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne

Miejsce szkolenia: PCEiK, ul. Wojska Polskiego 56

Zgłoszenie udziału - do 12.12.2025 r. <https://forms.gle/8HxmUXDQ22xjcZ2C8>

Cel główny: Podniesienie świadomości w obszarze budowania dobrostanu. Zmiana nawyków myślowych i przekonań w kwestii odpowiedzialności za własne szczęście. Poznanie narzędzi budowania dobrostanu. Wypracowanie dobrych praktyk wspomagających budowanie dobrostanu. Autorefleksja oraz podjęcie działań wzmacniających własny dobrostan.

Zagadnienia:

1. Pozyskanie wiedzy i obalenie kilku mitów na temat funkcjonowania mózgu.
2. Zmiana przekonań dotyczących budowania i dbania o dobrostan.
3. Pogłębiona autorefleksja w obszarze własnego dobrostanu.
4. Wzmocnienie własnej sprawczości w budowaniu szczęścia.
5. Poznanie narzędzi wspierających odporność psychiczną i budowanie dobrostanu: Koncepcja szczęścia Sonya Lubomirsky, Model budowania dobrostanu Marzeny Grochowskiej, 8 wymiarów dobrostanu dr Margaret (Peggy) Swarbrick.
6. Zbudowanie poczucia energii do działania i zwiększenie swojego szczęścia

Osoba prowadząca: Monika Auguścik: brainolożka-ekspertka od zarządzania dobrostanem, trenerka biznesu, certyfikowana diagnostka TOP360 odporności psychicznej, architekt porządku w certyfikacji. Certyfikowana Trenerka Biznesu Akademii SET. Ekspertka w szkoleniach „on the job training” z zakresu nowych technologii i standardów obsługi klienta. Liderka w kobiecych społecznościach, Członkini Europejskiego Instytutu Brainologii, Fundacji Dobra Porażka, absolwentka WSAiB w Gdyni i Uniwersytetu WSB Merito w Poznaniu.

Odpłatność:

- **Bezpłatnie** nauczycieli jednostek oświatowych, których organ prowadzący ma podpisaną umowę na 2025 rok dotyczącą organizacji i prowadzenia doskonalenia zawodowego w Powiatowym Centrum Edukacji i Kultury w Oleśnicy (Miasto Oleśnica, Gmina Oleśnica, MiG Bierutów, MiG Twardogóra, MiG Syców, Gmina Dobroszyce) oraz jednostek, dla których organem prowadzącym jest Powiat Oleśnicki.
- **50 zł** dla nauczycieli jednostek oświatowych, których organ prowadzący nie ma podpisanej umowy na rok 2025 dotyczącej organizacji i prowadzenia doskonalenia zawodowego w PCEiK oraz uczestników jednostek niepublicznych.

Warunki rezygnacji

Bezpłatnej rezygnacji w formie pisemnej (e-mail, sms) można dokonać najpóźniej na 2 dni robocze przed rozpoczęciem szkolenia. Rezygnacja po terminie lub niezgłoszona nieobecność spowoduje zobowiązanie pokrycia kosztów organizacyjnych (50% ceny w ofercie). Nieobecność nie zwalnia z dokonania opłaty.