



ZDZISŁAWA ŚLIWA

Moc życzeniowości

Sztuka tworzenia pozytywnego świata wokół nas



ZDZISŁAWA ŚLIWA

TEMATYKA

Życzliwość to postawa lub stan umysłu, charakteryzujący się chęcią niesienia pomocy, zrozumienia i wsparcia innym ludziom.

To gotowość do okazywania dobroci, bezinteresowności oraz pozytywnego nastawienia wobec innych.

Często zastanawiamy się nad tym, czy życzliwość to coś co mamy od urodzenia, czy coś co nabywamy na drodze doświadczeń.

Warto zatem zanurzyć się w psychologii zaangażowania społecznego, aby zrozumieć, jak ludzie angażują się w akty życzliwości i dlaczego pomaganie innym przynosi zadowolenie i spełnienie.



ZDZISŁAWA ŚLIWA

AGENDA

ŻYCZLIWOŚĆ W DZIAŁANIU

Jak proste akty życzliwości mogą odmienić nasze relacje i otoczenie .

Codzienne gesty, które czynią świat lepszym

ŻYCZLIWOŚĆ I ZDROWIE

Badania pokazują, że życzliwość wpływa korzystnie na zdrowie psychiczne i fizyczne. Dlaczego ?

Jakie zmiany zachodzą w naszym organizmie, gdy praktykujemy życzliwość

EFEKTY ŻYCZLIWOŚCI

Odkryjemy, jak praktykowanie życzliwości może wpłynąć na długoletnie szczęście i satysfakcję z życia - historie osób, które odmieniły swoje życie, dzięki regularnej praktyce

WPROWADZENIE ŻYCZLIWOŚCI DO CODZIENNEGO ŻYCIA

Wyzwanie: Podejmijmy się małych, życzliwych działań na rzecz innych i siebie



Przedsiębiorczyni z wieloletnim
doświadczeniem w sprzedaży i
szkoleniach

Miłośniczka jogi

Pasjonatka rozwoju osobistego , trenerka
i mentorka

Absolwentka Akademii Zawodowych

Mówców Sebastiana Kotowa

Kontakt:

zdziślawa.sliwa@ramkul.com

(+48)600431487

