

# Kobieca Kooperatywa Rozwojowa

## program pierwszej edycji

Każdy miesiąc to 4 webinary merytoryczne + ściągki/karty pracy,  
4 lajwy Q&A oraz wsparcie w tajnej grupie na Facebooku.

### 1 miesiąc - radzenie sobie ze złością

Oswajamy złość! Omawiamy mechanizm działania złości i sposoby, które pomagają lepiej sobie z nią radzić.

Poznajemy techniki bezpiecznego wyrażania złości oraz zapobiegania jej gwałtownym wybuchom, a także różne sposoby zatrzymywania się w złości i wracania do równowagi.

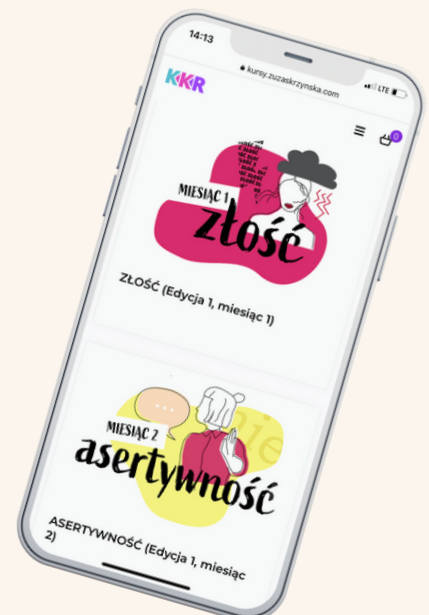
Dowiadujemy się jak przeprowadzić rozmowę naprawczą, która pomaga zadbać o relację po wybuchu złości.

### 2 miesiąc - asertywność i komunikowanie granic

Rozbrajamy negatywne przekonania o asertywności.

Dowiadujemy się jak można komunikować swoje granice w bezprzemocowy sposób oraz jak odmawiać innym dorosłym, dzieciom, partnerom biznesowym, współpracownikom czy pracodawcom.

Rozmawiamy o asertywności w negocjacjach (nie tylko biznesowych).



## 3 miesiąc - praca i biznesy

Szukamy pomysłu na siebie! Odkrywamy swoje zasoby oraz mocne strony. Uczymy się mówić o nich i wykorzystywać je we własnym biznesie i rozwoju zawodowym (również po “urlopie” macierzyńskim).

Ćwiczymy się w badaniu potrzeb klienta. Rozmawiamy o tym, jak tworzyć produkty, które faktycznie się sprzedają i... jak łączyć pracę zawodową z macierzyństwem.

Poznajemy cechy dobrej strategii marketingowej i uczymy się, jak taką strategię przygotować.

## 4 miesiąc - radzenie sobie ze stresem

Poznajemy różne strategie radzenia sobie z codziennym stresem, a także metody pracy z ciałem, które pomagają uwolnić się od napięcia.

Rozmawiamy o tym, jak radzić sobie ze stresem w ciąży i okresie okołoporodowym, a także ze stresem związanym z pracą czy rozwijaniem swojego biznesu.

Uczymy się wprowadzać nowe, zdrowe nawyki. Wdrażamy tak zwany work-life balance.



## 5 miesiąc - upierdliwy perfekcjonizm

Rozmawiamy o perfekcjonizmie w macierzyństwie, w związkach partnerskich, relacjach z innymi dorosłymi, a także o perfekcjonizmie w pracy na etacie czy własnym biznesie.

Poznajemy sposoby lepszego radzenia sobie z perfekcjonizmem oraz tym, co się z nim może wiązać, czyli z krytyką, porażkami i typową dla perfekcjonistów prokrastynacją.



Mówimy o tym, jak zacząć odpuszczać (sobie i innym) i działać mimo nieidealnych warunków. Uczymy się odpoczywać bez wyrzutów sumienia!

## 6 miesiąc - temat wybrany przez członkinie KKR

Program ostatniego miesiąca 1. edycji KKR zostanie wybrany przez członkinie naszej Kooperatywy!

dołącz do  
Kooperatywy!

499 zł  
369 zł

Promocja trwa  
do 28.09.2021

[ZAPISUJĘ SIĘ W PROMOCYJNEJ CENIE >>](#)