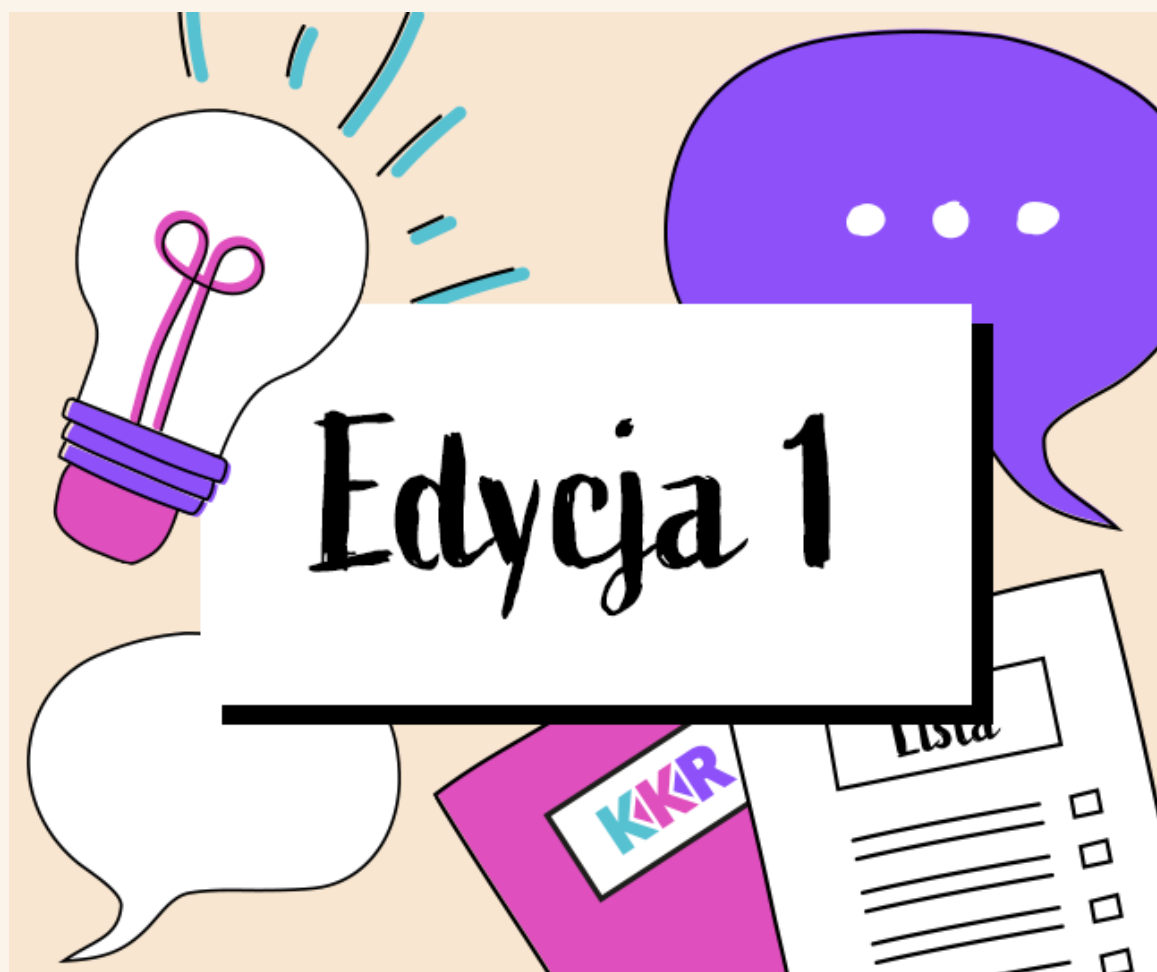




Lista wszystkich materiałów
dostępnych na platformie

KKR



Edycja 1



WEBINARY



La.	Tytuł webinaru	Czas trwania	Nagranie Audio	Notatki z webinaru	Ściągi i karty pracy
1.	Dlaczego się złościmy i jak złościć się lepiej?	1:21:01	1:14:53	8 stron	4 strony
2.	Jak rozpoznać i rozbroić nadchodzący wybuch złości?	1:32:40	1:26:37	18 stron	13 stron
3.	Profilaktyka wybuchów złości.	1:33:12	1:28:25	14 stron	7 stron
4.	W trakcie i po wybuchu złości - minimalizowanie strat.	1:24:29	1:20:20	14 stron	11 stron
5.	Rozbrajamy negatywne przekonania na temat asertywności.	1:16:34	1:10:46	16 stron	10 stron
6.	Asertywność w macierzyństwie.	1:18:48	1:10:56	14 stron	10 stron
7.	Asertywność pracy i biznesie	1:32:33	1:31:45	13 stron	12 stron
8.	Asertywność w relacji z partnerem/ką.	2:11:02	1:50:58	52 strony	13 stron
9.	Jak znaleźć pomysł na siebie/na swój biznes.	1:51:02	1:39:50	13 stron	14 stron
10.	Jak łączyć rozwój zawodowy z macierzyństwem?	1:20:14	1:19:27	16 stron	15 stron
11.	Jak stworzyć produkt, który się sprzedaje?	1:39:41	1:30:13	18 stron	15 stron
12.	Jak stworzyć dobrą strategię marketingową.	1:54:44	1:43:27	18 stron	21 stron
13.	Jak zmieniać nawyki na dobre.	1:35:57	1:25:43	16 stron	19 stron
14.	Jak uwalniać napięcie z ciała?	1:40:06	1:37:17	11 stron	12 stron
15.	Biznesowy wkurw management i work-life balans.	1:38:14	1:29:47	13 stron	21 stron
16.	Jak radzić sobie ze stresem w ciąży i po porodzie?	1:46:48	1:43:33	14 stron	13 stron

gość

gość

gość

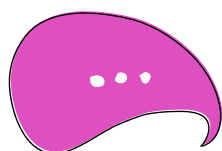
Lp.	Tytuł webinaru	Czas trwania	Nagranie Audio	Notatki z webinaru	Ściągi i karty pracy
17.	Perfekcjonizm - rodzaje, przejawy, przyczyny.	1:27:16	1:14:29	13 stron	8 strony
18.	Perfekcjonizm w macierzyństwie i problemy z odpoczywaniem.	1:50:41	1:37:10	19 stron	19 stron
19.	Perfekcjonizm w pracy i biznesie.	1:54:16	1:43:00	11 stron	16 stron
20.	Perfekcjonizm w relacji w parze.	1:53:13	1:48:00	15 stron	8 stron
21.	Praca z talentami po Teście Gallupa.	1:48:12	1:29:53	8 stron	8 stron
22.	Jak zbudować zaangażowaną społeczność w social mediach? Część 1.	1:13:06	1:13:06	20 stron (część 1 i 2)	12 stron (część 1 i 2)
23.	Jak zbudować zaangażowaną społeczność w social mediach? Część 2.	1:19:17	1:19:17		
24.	Jakie są etapy rozwoju psychicznego dziecka w wieku 0-6 lat?	1:31:38	1:27:58	6 stron	7 stron
25.	Fazy rozwoju związkui trudności z nimi związane.	1:32:36	1:28:28	10 stron	9 stron

gość

gość

gość

gość



LAJWY Q&A

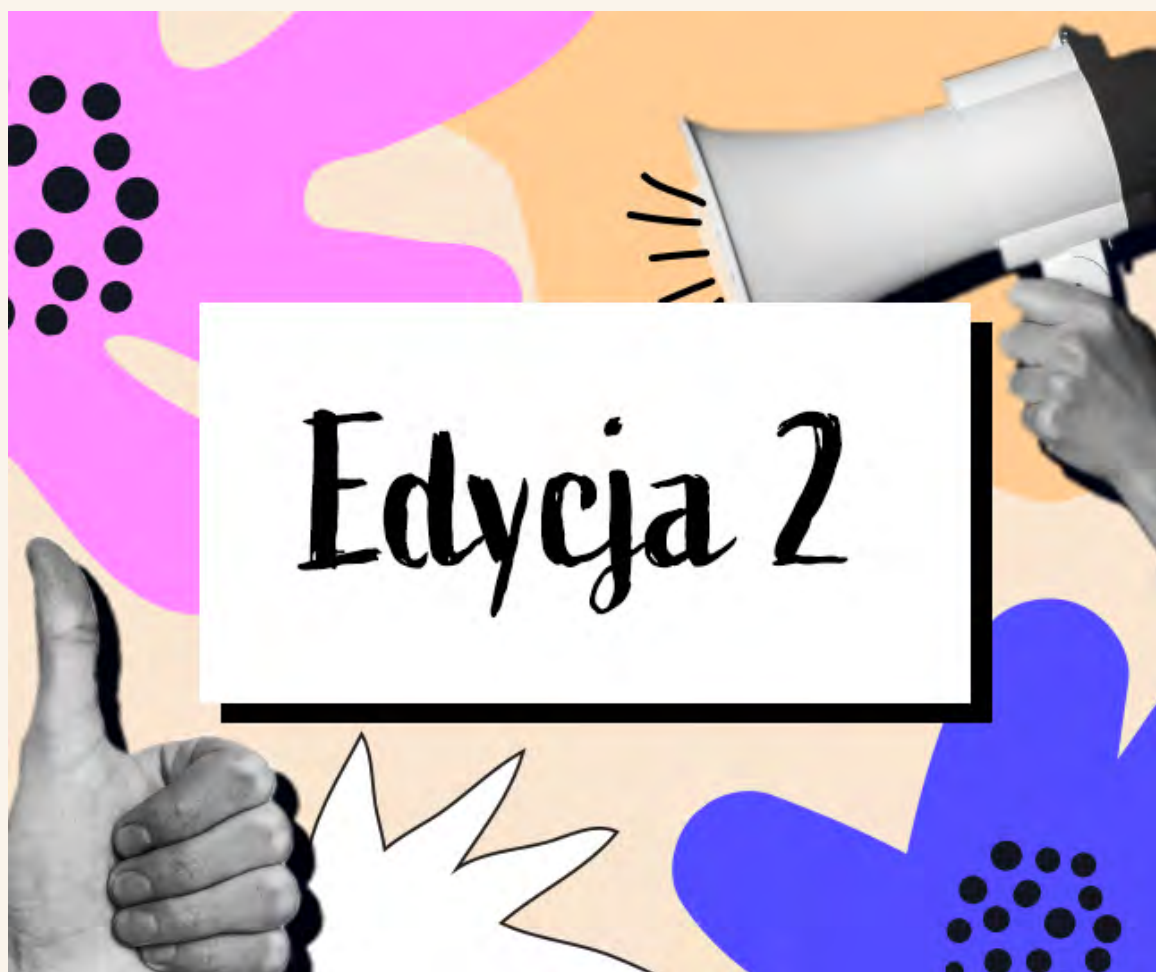


Lp.	Lajw Q&A po webinarze	Czas trwania
1.	Dlaczego się złościmy i jak złościć się lepiej?	1:35:00
2.	Jak rozpoznać i rozbroić nadchodzący wybuch złości?	1:08:08
3.	Profilaktyka wybuchów złości.	1:10:22
4.	W trakcie i po wybuchu złości - minimalizowanie strat.	0:53:41
5.	Rozbrajamy negatywne przekonania na temat asertywności.	0:53:48
6.	Asertywność w macierzyństwie.	1:30:28
7.	Asertywność pracy i biznesie	1:08:45

Lp.	Lajw Q&A po webinarze	Czas trwania	
8.	Asertywność w relacji z partnerem/ką.	1:15:02	gość
9.	Jak znaleźć pomysł na siebie/na swój biznes?	1:02:49	
10.	Jak łączyć rozwój zawodowy z macierzyństwem?	2:00:02	
11.	Jak stworzyć produkt, który się sprzedaje?	1:41:32	
12.	Jak stworzyć dobrą strategię marketingową?	1:04:11	
13.	Jak zmieniać nawyki na dobre?	1:01:42	
14.	Jak uwalniać napięcie z ciała?	0:55:24	gość
15.	Biznesowy wkurw management i work-life balans.	0:57:17	
16.	Jak radzić sobie ze stresem w ciąży i po porodzie?	1:27:59	gość
17.	Perfekcjonizm - rodzaje, przejawy, przyczyny.	1:11:42	
18.	Perfekcjonizm w macierzyństwie i problemy z odpoczywaniem.	1:11:37	
19.	Perfekcjonizm w pracy i biznesie.	1:03:15	
20.	Perfekcjonizm w relacji w parze.	1:40:33	gość
21.	Praca z talentami po Teście Gallupa.	1:09:50	gość
22.	Jak zbudować zaangażowaną społeczność w social mediach? Część 1.	1:02:39	
23.	Jak zbudować zaangażowaną społeczność w social mediach? Część 2.	1:02:39	
24.	Jakie są etapy rozwoju psychicznego dziecka w wieku 0-6 lat?	1:34:27	gość
25.	Fazy rozwoju związku i trudności z nimi związane.	1:46:03	gość

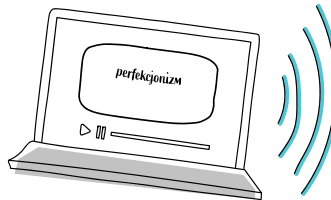
GOŚCIE 1. EDYCJI KKR

-  **Joanna Walczak** - psycholożka, psychoterapeutka, seksuolożka.
-  **Karol Piotrowski** - osteopata, terapeuta manualny.
-  **Sylwia Kopka** - psycholożka i psychoterapeutka.
-  **Natalia Kwiatkowska** - psycholożka, Trenerka Mocnych Stron Instytutu Gallupa.
-  **Aleksandra Belta-Iwacz** - psycholożka dziecięca.



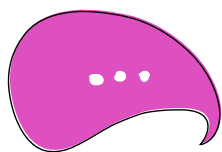


WEBINARY



Lp.	Tytuł webinaru	Czas trwania	Nagranie Audio	Notatki z webinaru	Ściągi i karty pracy
1.	Style przywiązania i ich wpływ na relację w parze. Joanna Walczak	1:36:14	1:33:35	13 stron	6 stron
2.	Jak rozwiązywać konflikty w związku? Joanna Walczak	1:30:17	1:27:18	14 stron	6 stron
3.	Jak sobie radzić i żyć po zdradzie?	1:29:12	1:27:05	8 stron	7 stron
4.	Jak wspierać siebie w trakcie i po rozstaniu? Joanna Walczak	1:29:23	1:25:08	14 stron	11 stron
5.	Seks, orgazm i dolegliwości bólowe. Joanna Walczak	1:43:24	1:40:39	18 stron	14 stron
6.	Jak zmienić nawyki żywieniowe na zdrowsze? Alicja Golonka	1:25:33	1:22:12	9 stron	17 stron
7.	Jak sprytnie gotować dla całej rodziny? Alicja Golonka	1:43:35	1:32:50	6 stron	22 strony
8.	Jak zadbać o siebie w połogu? Kasia Płaza-Piekarzewska	1:40:43	1:50:58	52 strony	13 stron
9.	Jak dbać o mięśnie dna miednicy? Dorota Steczko	1:46:33	1:43:27	14 stron	10 stron
10.	Najczęstsze dolegliwości bólowe – jak im zaradzić? Karol Piotrowski	1:21:54	1:17:44	-	6 stron
11.	BONUS Szkolenie z pierwszej pomocy	1:07:14	-	-	-
12.	Jak legalnie promować i sprzedawać w Internecie? Kasia Krzywicka	1:57:15	1:55:22	18 stron	11 stron
13.	Jak pisać teksty, które przyciągną odbiorców? Karolina Bartoszek-Dourado	1:43:49	1:33:19	14 stron	7 stron
14.	Jak promować i sprzedawać online BEZ płatnej reklamy? Zuza Skrzyńska	2:06:45	1:47:28	-	14 stron
15.	Jak wykorzystać swoje talenty w procesie sprzedaży i promowaniu biznesu? Natalia Kwiatkowska	1:23:56	1:17:00	5 stron	4 strony
16.	Jak zaplanować skuteczną kampanię promocyjną? Zuza Skrzyńska	1:56:32	1:49:20	-	-

Lp.	Tytuł webinaru	Czas trwania	Nagranie Audio	Notatki z webinaru	Ściągi i karty pracy
17.	Jak wspierać dziecko, gdy rodzice się rozstają? Ola Iwacz	1:31:22	1:28:26	7 stron	8 stron
18.	Adaptacja do przedszkola – o czy warto pamiętać? Patrycja Nowak	1:41:21	1:37:27	10 stron	8 stron
19.	Jak wspierać dziecko, które się złości? Ola Iwacz	1:39:16	1:36:14	7 stron	10 stron
20.	Jak rozwiązywać konflikty w rodzinie? Gosia Stańczyk	1:44:52	1:38:54	6 stron	5 stron
21.	Jak wspierać rozwój mowy małego dziecka? Ula Petrycka	1:27:43	1:25:16	5 stron	5 stron



LAJWY Q&A PO WEBINARACH



Lp.	Lajw Q&A po webinarze	Czas trwania
1.	Style przywiązania i ich wpływ na relację w parze. Joanna Walczak	1:08:51
2.	Jak rozwiązywać konflikty w związku? Joanna Walczak	1:10:15
3.	Jak sobie radzić i żyć po zdradzie? Joanna Walczak	1:10:31
4.	Jak wspierać siebie w trakcie i po rozstaniu? Joanna Walczak	0:46:53
5.	Seks, orgazm i dolegliwości bólowe. Joanna Walczak	1:06:56
6.	Jak zmienić nawyki żywieniowe na zdrowsze? Alicja Golonka	1:33:03
7.	Jak sprytnie gotować dla całej rodziny? Alicja Golonka	1:32:15
8.	Jak zadbać o siebie w połogu? Kasia Płaza-Piekarzewska	0:46:21
9.	Jak dbać o mięśnie dna miednicy? Dorota Steczko	1:27:48
10.	Najczęstsze dolegliwości bólowe – jak im zaradzić? Karol Piotrowski	1:03:42

Lp.	Lajw Q&A po webinarze	Czas trwania
11.	Jak legalnie promować i sprzedawać w Internecie? Kasia Krzywicka	1:12:39
12.	Jak pisać teksty, które przyciągają odbiorców? Karolina Bartoszek-Dourado	1:13:54
13.	Promocja i sprzedaż online BEZ płatnej reklamy. Zuza Skrzyńska	1:01:22
14.	Jak korzystać ze swoich talentów w biznesie. Natalia Kwiatkowska	0:44:55
15.	Jak zaplanować skuteczną kampanię promocyjną. Zuza Skrzyńska	1:00:49
16.	Jak wspierać dziecko, gdy rodzice się rozstają? Ola Iwacz	0:51:46
17.	Adaptacja do przedszkola – o czy warto pamiętać? Patrycja Nowak	1:04:22
18.	Jak wspierać dziecko, które się złości? Ola Iwacz	1:09:55
19.	Jak rozwiązywać konflikty w rodzeństwie? Gosia Stańczyk	0:58:26
20.	Jak wspierać rozwój mowy małego dziecka? Ula Petrycka	0:38:32

DZIEWCZYNY Z KOOPERATYWY



Lp.	Tytuł webinaru	Czas trwania	Nagranie Audio	Notatki z webinaru	Ściągi i karty pracy
1.	Jak tworzyć notatki wizualne i korzystać z nich na co dzień? Natalia "Jadźka" Mikołajek	1:29:50	1:22:39	8 stron	14 stron
2.	Jak wspierać naukę i rozwój dziecka przez zabawę? Aga Chojnacka – Al Atat	1:50:18	1:48:17	9 stron	5 stron
3.	Naturalne sposoby na powrót do homeostazy. Natalia Tello	1:56:02	1:47:19	-	5 stron
4.	Na co warto zwrócić uwagę współpracując z nią. Karolina Schmidt	1:04:35	1:00:47	-	-
5.	Jak przeciwdziałać wadom stóp u dzieci? Roksana Słupianek	1:32:12	1:26:37	-	-

LAJWY Q&A Z ZUZĄ SKRZYŃSKĄ

Lp.	Lajw Q&A	Czas trwania	Lp.	Lajw Q&A	Czas trwania
1.	Lajw Q&A z dn. 12.05.2022	1:09:06	7.	Lajw Q&A z dn. 22.06.2022	1:01:29
2.	Lajw Q&A z dn. 18.05.2022	1:17:04	8.	Lajw Q&A z dn. 29.06.2022	1:06:10
3.	Lajw Q&A z dn. 25.05.2022	1:50:21	9.	Lajw Q&A z dn. 06.07.2022	1:06:13
4.	Lajw Q&A z dn. 01.06.2022	1:09:59	10.	Lajw Q&A z dn. 13.07.2022	0:17:26
5.	Lajw Q&A z dn. 08.06.2022	1:20:42	11.	Lajw Q&A z dn. 27.07.2022	1:06:33
6.	Lajw Q&A z dn. 15.06.2022	1:07:40	12.	Lajw Q&A z dn. 31.08.2022	0:58:42

WEBINARY Z E-SKLEPU I LAJWY BIZNESOWE



Lp.	Webinary z e-sklepu i lajwy biznesowe	Czas trwania
1.	Jak przestać zadowalać innych kosztem siebie?	1:14:18
2.	Jak radzić sobie z perfekcjonizmem?	0:46:27
3.	Jak tworzyć produkty które się sprzedają?	1:02:27
4.	Jak radzić sobie z lękiem i zamartwianiem się?	1:11:01
5.	Jak wyceniać produkty/usługi i nie zaniżać cen?	1:40:38
6.	Jak radzić sobie z syndromem oszusta?	0:59:20
7.	Jak radzić sobie ze zmartwieniami i wyrzutami sumienia w kontekście wojny w Ukrainie?	1:36:56
8.	Biznesowe Q&A	0:50:08
9.	Współprace z markami/influencerami	1:07:51
10.	Jak wydać własnego e-booka	0:52:53
11.	Jak wystartować z własnym biznesem	0:48:22
12.	Instagram i sprzedaż online – Q&A	1:00:39

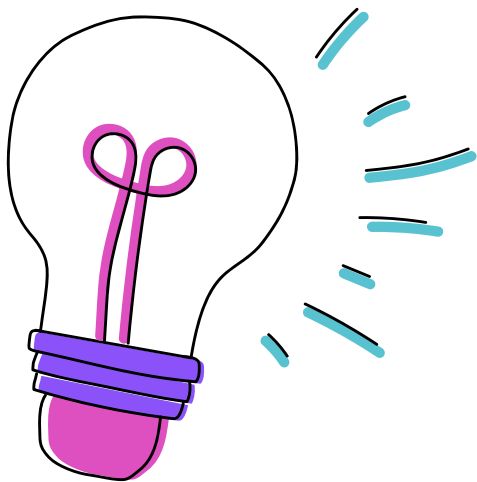


NOTATKI Z MACIERZYŃSTWA



Lp.	Notatki z macierzyństwa (wersja do druku)	Liczba stron
1.	Jak przetrwać "bunt" dwulatka?	5 stron
2.	Dlaczego dzieci się złością?	6 stron
3.	Nadużywanie social mediów i smartfona.	4 strony
4.	"Żelazna konsekwencja" w wychowywaniu dzieci.	3 strony
5.	Dlaczego tak naprawdę dzieci się złością?	4 strony
6.	Kiedy mama wraca do pracy.	3 strony
7.	Ja tylko zajmuję się dzieckiem.	1 strona
8.	Dlaczego dzieci najgorzej zachowują się przy mamie?	5 stron
9.	Wypalenie w macierzyństwie i dlaczego trudno nam odpocząć.	3 strony
10.	Złość, rozdrażnienie i inne objawy depresji.	4 strony
11.	Depresja poporodowa - czy jesteś w grupie ryzyka.	2 strony
12.	Dziecko bije, szczypie, gryzie - jak reagować?	5 stron
13.	Rodzicielstwo bliskości - pułapki i mity.	5 stron
14.	Odpoczywaj przy dziecku - zrób to dla jego i swojego dobra.	2 strony
15.	Jak mówić do dziecka, by wspierać jego poczucie własnej wartości.	1 strona
16.	Co łączy matkę, ratownika GOPR i menedżera?	4 strony
17.	Jak zadbać o siebie w stresie, kiedy „nie mam na to czasu”.	4 strony
18.	„Jestem okropną matką” - jak przestać się biczować własnymi myślami?	3 strony

PODSUMOWANIE



Webinary wideo: 80 godz. 2 min.

Webinary audio: 77 godz. 15 min

Notatki/transkrypcje: 533 strony

Ściągi i karty pracy: 485 stron

Lajwy Q&A: 63 godz. 35 min.

Webinary z e-sklepu: 13 godz. 8 min.

Notatki z macierzyństwa: 64 strony

TEMATY 3. EDYCJI



EKSPERCI 3. EDYCJI:

CIAŁO

(DBANIE)

WSPIERANIE
ODPORNOŚCI

RELACJA
Z CIAŁEM

ODKRYWANIE
WŁASNEGO STYLU



pantabletka.pl

MARCIN KORCZYK



@joannawalczak_psychoterapia

JOANNA WALCZAK



styledoctor.pl

KALINA KACZMAREK

KKR Kobięca Kooperatywa Rozwojowa

WYZWANIA

RODZICIELSTWA

SPEKTRUM
AUTYZMU I ADHD
U DZIECI

ROZWÓJ
DZIECI

EDUKACJA
DOMOWA



@mamapsychiatradzieci

JOANNA M. KIYAK



mamologia.pl

OLA IWACZ



@pozytywedukacji

KINGA PUKOWSKA

KKR Kobięca Kooperatywa Rozwojowa

BIZNESOWY

NARZĘDZIOWNIK

GENERATOR
POMYSŁÓW

PIĘKNE ZDJĘCIA
TELEFONEM

BIZNESOWE
ROZMOWY



zuzaskrzyńska.com

ZUZA
SKRZYŃSKA



@agnieszkazalewska fotografia

AGNIESZKA
ZALEWSKA



tuokuniewska.pl

ASIA
OKUNIEWSKA

KKR Kobięca Kooperatywa Rozwojowa

ORGANIZUJĘ

NIE MARNUJĘ

ŻYCIE LESS
WASTE

MIEJSKIE
OGRODNICTWO

OSZCZĘDNY
STYL ŻYCIA



ograniczamsie.com

KASIA
WĄGROWSKA



inspekty.pl

KASIA BASIEWICZ
DOMINIKA KRZYCH



mojenawierzchu.pl

BEATA SINGH

KKR Kobięca Kooperatywa Rozwojowa

DOŁĄCZ DO NAS 140 ZŁ TANIEJ

idę do sklepu