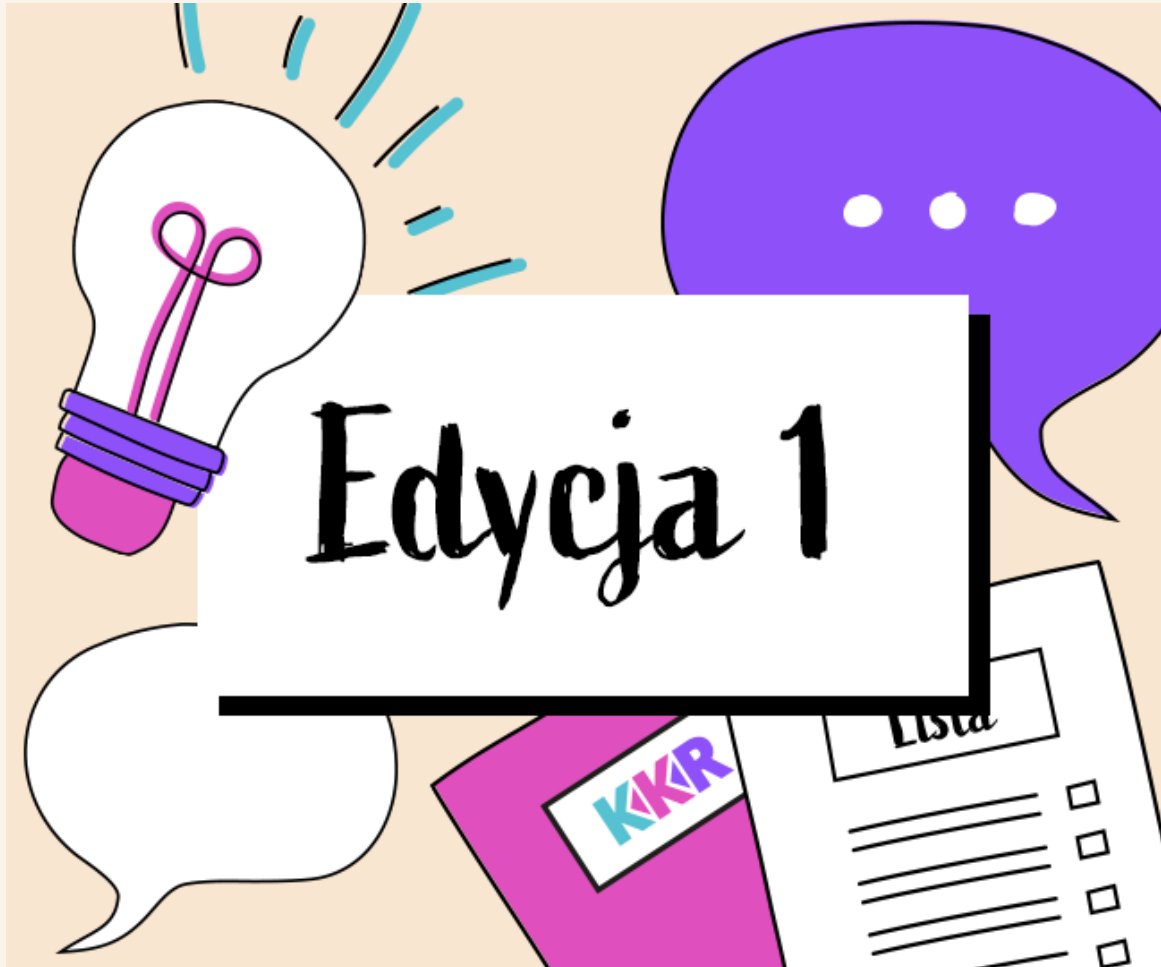




Lista wszystkich materiałów  
dostępnych na platformie

**KKR**





# WEBINARY



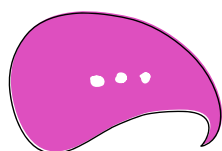
La.	Tytuł webinaru	Czas trwania	Nagranie Audio	Notatki z webinaru	Ściagi i karty pracy
1.	Dlaczego się złościmy i jak złościć się lepiej?	1:21:01	1:14:53	8 stron	4 strony
2.	Jak rozpoznać i rozbroić nadchodzący wybuch złości?	1:32:40	1:26:37	18 stron	13 stron
3.	Profilaktyka wybuchów złości.	1:33:12	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	gość
21.	Praca z talentami po Teście Gallupa.	1:48:12	1:29:53	8 stron	8 stron	gość
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	gość
25.	Fazy rozwoju związkui trudności z nimi związane.	1:32:36	1:28:28	10 stron	9 stron	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.



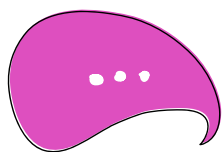


# WEBINARY



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	25 stron	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	27 stron	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	31 stron	14 stron

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

## DZIEWCZYN Z KOOPERATYWY

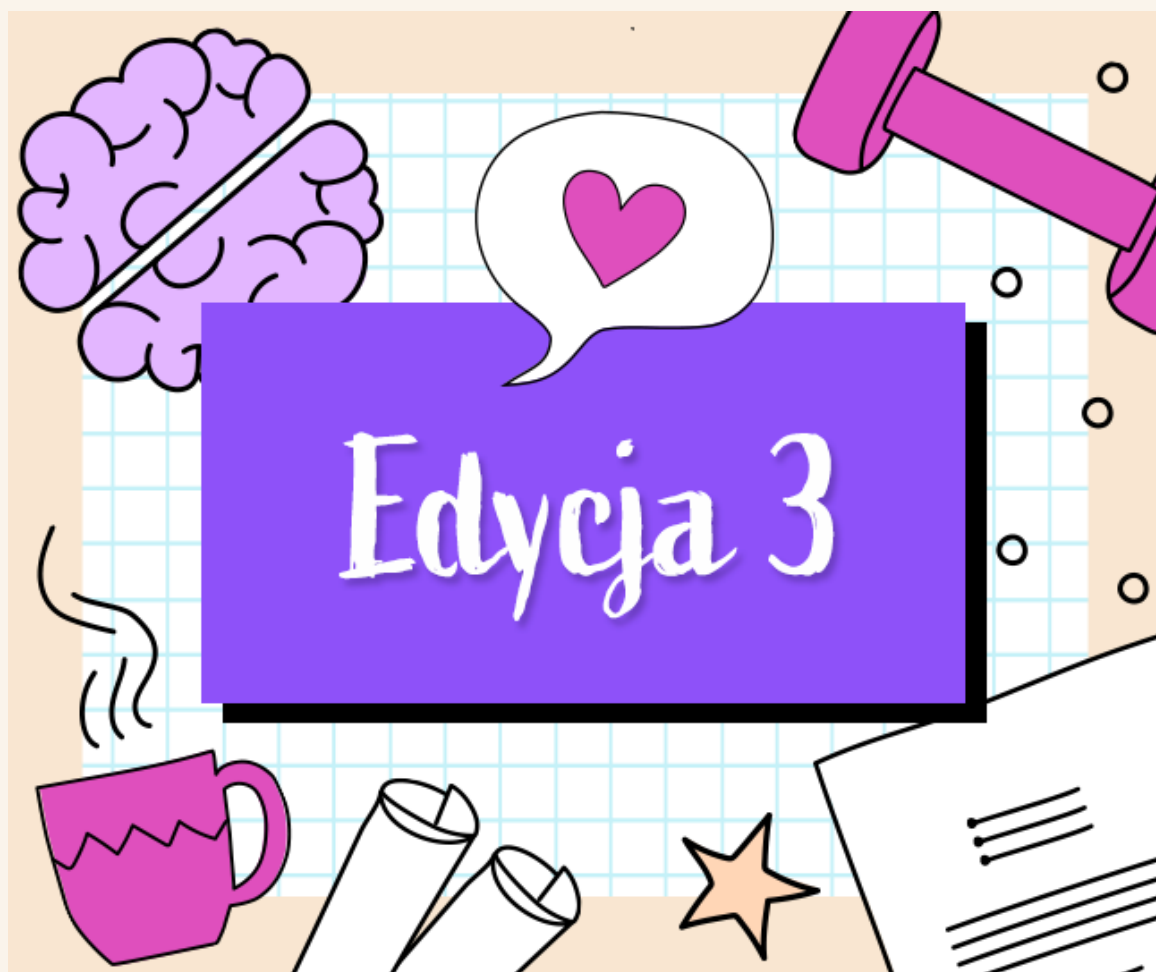


Lp.	Tytuł webinaru	Czas trwania	Nagranie Audio	Notatki z webinaru	Ściagi i karty pracy
1.	Jak tworzyć notatki wizualne i korzystać z nich na co dzień? Natalia "Jadźka" Mikołajek	1:29:50	1:22:39	8 stron	14 stron
2.	Jak wspierać naukę i rozwój dziecka przez zabawę? Aga Chojnacka – Al Atat	1:50:18	1:48:17	9 stron	5 stron
3.	Naturalne sposoby na powrót do homeostazy. Natalia Tellos	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
1.	Lajw Q&A z dn. 12.05.2022	1:09:06
2.	Lajw Q&A z dn. 18.05.2022	1:17:04
3.	Lajw Q&A z dn. 25.05.2022	1:51:21
4.	Lajw Q&A z dn. 01.06.2022	1:09:59
5.	Lajw Q&A z dn. 08.06.2022	1:20:42
6.	Lajw Q&A z dn. 15.06.2022	1:07:40
7.	Lajw Q&A z dn. 22.06.2022	1:01:29
8.	Lajw Q&A z dn. 29.06.2022	1:06:10
9.	Lajw Q&A z dn. 06.07.2022	1:06:13
10.	Lajw Q&A z dn. 13.07.2022	0:17:26
11.	Lajw Q&A z dn. 27.07.2022	1:06:33
12.	Lajw Q&A z dn. 31.08.2022	0:58:42





# WEBINARY

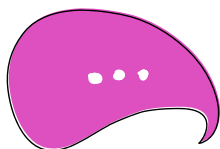


Lp.	Tytuł webinaru	Czas trwania	Nagranie Audio	Notatki z webinaru	Ściągi i karty pracy
1.	Jak naturalnie wspierać odporność - Marcin Korczyk, pantabletka.pl	1:53:00	1:49:13	22 strony	3 strony
2.	Jak łączyć ubrania i kolory, by wyglądać i czuć się dobrze - Kalina Kaczmarek	1:45:43	1:41:13	9 stron	9 stron
3.	Jak zaakceptować i polubić swoje ciało - Joanna Walczak	1:00:22	0:56:06	11 stron	9 stron
4.	Wszystko, co musisz wiedzieć o edukacji domowej. Kinga Pukowska	1:32:58	1:30:43	7 stron	6 stron
5.	Rozwój psychiczny dzieci 7-13 lat. Ola Iwacz	1:26:55	1:23:57	9 stron	6 stron
6.	Dzieci z ADHD i ZSA. Joanna M. Kiyak	1:37:43	1:37:26	18 stron	5 stron
7.	Jak robić dobre zdjęcia telefonem. Agnieszka Zalewska	1:48:14	1:48:14	31 stron	5 stron
8.	Mobile video w biznesie - co warto wiedzieć	1:42:46	-	-	9 stron
9.	Jak wystartować z własnym podcastem. Rozmowa z Asią Okuniewską	1:13:16	-	34 strony	5 stron
10.	Jak zarządzać pieniędzmi w kryzysie. Beata Singh	1:15:15	1:15:15	-	3 strony
11.	Less waste w Twoim domu. Kasia Wągwowska	1:48:28	-	-	5 stron
12.	Jak założyć ogródek na balkonie. Kasia i Dominika Inspekty.pl	1:20:29	-	-	5 stron



## GENERATOR POMYSŁÓW

Lp.	Data generatora	Czas trwania	Nagranie Audio
1.	Nagranie z dn. 14.10.2022	2:10:57	1:59:19
2.	Nagranie z dn. 23.11.2022	1:46:33	1:45:20
3.	Nagranie z dn. 13.12.2022	1:20:40	1:19:20
2.	Nagranie z dn. 18.01.2023	1:35:56	1:35:56
4.	Nagranie z dn. 24.22.2023	1:35:49	-



# LAJWY Q&A PO WEBINARACH



Lp.	Lajw Q&A po webinarze	Czas trwania
1.	Jak naturalnie wspierać odporność - Marcin Korczyk, pantabletka.pl	1:12:44
2.	Jak łączyć ubrania i kolory, by wyglądać i czuć się dobrze - Kalina Kaczmarek	1:42:02
3.	Jak zaakceptować i polubić swoje ciało - Joanna Walczak	1:16:24
4.	Wszystko, co musisz wiedzieć o edukacji domowej. Kinga Pukowska	0:53:46
5.	Rozwój psychiczny dzieci 7-13 lat. Ola Iwacz	1:30:41
6.	Dzieci z ADHD i ZSA. Joanna M. Kiyak	1:06:59
7.	Jak robić dobre zdjęcia telefonem. Agnieszka Zalewska	1:12:41
8.	Mobile video w biznesie - co warto wiedzieć	0:39:45
9.	Jak zarządzać pieniędzmi w kryzysie. Beata Singh	0:35:00
10.	Less waste w Twoim domu. Kasia Wągrowka	-
11.	Jak założyć ogródek na balkonie. Kasia i Dominika Inspekty.pl	-



Lp.	Tytuł webinaru	Czas trwania
1.	Co zrobić, by szkoła nie była problemem? Ola Jakubczak	1:20:58
2.	Choreoterapia - taniec i ruch jako źródło wsparcia, Ola Romanowska	1:33:55
3.	Jak radzić sobie z bólem szyi i pleców? Magda Dzieciuch	1:42:48
4.	Jak wspierać dzieci w samoregulacji? Gabrysia Stankiewicz	1:32:13

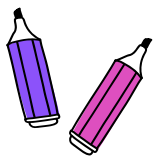


Lp.	Lajw Q&A	Czas trwania
1.	Lajw Q&A z dn. 07.10.2022	1:13:40
2.	Lajw Q&A z dn. 05.12.2022	1:48:06
3.	Lajw Q&A z dn. 17.02.2023	0:48:48

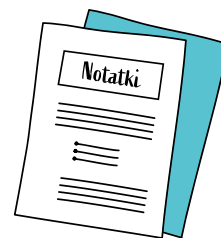
## WEBINARY Z E-SKLEPU I LAJWY BIZNESOWE



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

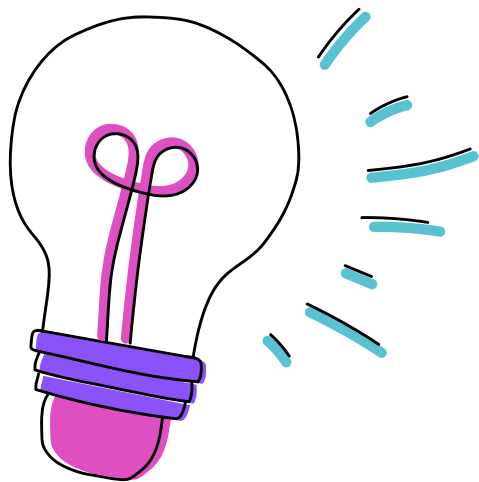


# NOTATKI Z MACIERZYŃSTWA



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
19.	Nie krzycz, bo Cię Pani zabierze.	4 strony
20.	Czy trzylatek cofa się w rozwoju?	3 strony
21.	Kiedy dziecko ma dwa i pół roku...	4 strony
22.	Jak nauczyć dziecko przeproszać?	4 strony
23.	„Daj buziaka, bo babci będzie przykro...”	5 stron

# PODSUMOWANIE



Webinary wideo: 105 godz. 21 min. 26 s.

Webinary audio: 88 godz. 02 min 46 s.

Notatki/transkrypcje: 831 strony

Ściągi i karty pracy: 592 stron

Lajwy Q&A: 80 godz. 44 min. 6 s.

Generator pomysłów: 8 godz. 29 min. 55 s.

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

Notatki z macierzyństwa: 84 strony