

Zestrojeni

...poruszający, nowoczesny i angażujący warsztat dla młodzieży i dorosłych

Nasz umysł to niezwykle studio nagrań,
w którym gra filharmonia **emocji**,
myśli i **przekonań...**

Pytanie brzmi kto siedzi
za mikserem?

**Oferta- warsztat, który zmienia sposób,
w jaki myślimy o sobie**

**MALINOWY
GRÓD**



Informacje zapisy

☎ 501 760 328

www.malinowygrod.pl

Dziś w ciągu jednego dnia otrzymujemy tyle informacji, ile kiedyś docierało do człowieka przez cały rok. Komunikaty, opinie i oczekiwania wpływają na to, jak myślimy o sobie i jak budujemy swoją **pewność siebie**.

Podczas warsztatu:

- przyjrzymy się komunikatom, które towarzyszyły nam na różnych etapach życia
- sprawdzimy, jak wpłynęły one na nasze decyzje, emocje i sposób myślenia
- nauczymy się rozpoznawać przekonania, które nas wspierają lub blokują
- pokażemy, jak świadomie budować pewność siebie
- doświadczymy pracy z komunikatami z różnych okresów życia w specjalnie przygotowanym, nowoczesnym studiu nagrań
- uczestnicy będą pracować m.in. z ośmioma mikserami audio, wizualizacjami oraz interaktywnymi elementami dźwiękowymi

Warsztat pomaga zrozumieć, co nas ukształtowało. Ta świadomość pozwala ruszyć z miejsca, wzmocnić poczucie własnej wartości, uodpornić się na **hejt** oraz z większą odwagą realizować swoje marzenia.

To nie jest wykład.

To doświadczenie, w którym spotkasz siebie.

Podczas warsztatu wykorzystywane są:
sprzęt estradowy, projekcje wizualne, dźwięk przestrzenny,
interaktywne demonstracje, nagrania uczestników



Dziś w głowie każdego z nas działa ogromne studio nagrań. Setki komunikatów, opinii i doświadczeń grają jednocześnie. Powstaje wielka wewnętrzna filharmonia emocji, myśli i przekonań. Pytanie tylko – kto stoi przy stole realizatorskim? Kto ustawia głośność tych komunikatów? Kto decyduje, które głosy wzmacniają wiarę w siebie, a które ją odbierają?

Dla kogo warsztat „Zestrojeni”

- Dorośli (rodzice, nauczyciele, trenerzy)
 - którzy chcą zrozumieć, jak działa ich własna wewnętrzna narracja
 - którzy chcą świadomie wspierać kolejne pokolenia
 - którzy chcą zobaczyć, jak komunikaty z dzieciństwa i kultury wpływają na ich decyzje, relacje i styl wychowawczy
- Działy HR oraz firmy
 - jako wartościowe uzupełnienie spotkań integracyjnych i rozwojowych
 - jako warsztat budujący świadomość komunikacji, odporność na presję oraz odpowiedzialność za kulturę feedbacku
 - jako doświadczenie, które łączy refleksję osobistą z zespołowym wglądem w to, jak narracja wpływa na współpracę i efektywność
- Młodzież (klasy 6–8 oraz szkoły ponadpodstawowe)
 - jako nowoczesna forma pracy nad tematem hejtu, presji rówieśniczej i budowania poczucia własnej wartości
 - jako wsparcie w rozwijaniu odporności psychicznej
 - jako przestrzeń do bezpiecznej rozmowy o wewnętrznym krytyku i porównywaniu się

**MALINOWY
GRÓD**



Informacje zapisy

☎ 501 760 328

www.malinowygrad.pl