



POCZUJ SIŁĘ W SWOJEJ DOJRZAŁOŚCI

ZAWARTOŚĆ MERYTORYCZNA
PROGRAMU MENTORINGOWEGO 1:1
DLA DOJRZAŁYCH KOBIET

POCZUJ SIŁĘ W SWOJEJ DOJRZAŁOŚCI

PROGRAM MENTORINGOWY 1:1 DLA DOJRZAŁYCH KOBIET

PRZED ROZPOCZĘCIEM PROCESU MENTORINGOWEGO

1. **Umawiamy się na 15–20 minutową rozmowę telefoniczną.**
 - Ustalamy terminy sesji
 - Przekazuję Ci informacje organizacyjne.
2. **Wysyłam Ci formularz z pytaniami**, dotyczącymi Twoich oczekiwań, potrzeb, zmian, na jakich Ci najbardziej zależy.
3. **Wysyłam Ci link do badania Stylu Myślenia i Działania FRIS®.**

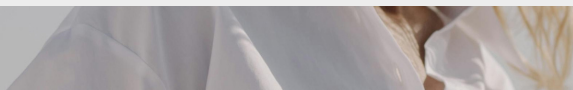
Dzięki temu poznasz swoje naturalne preferencje, dotyczące tego w jaki sposób podejmujesz decyzje, jak działasz w sytuacjach nowych, pod presją i w stresie; jaki jest Twój naturalny sposób rozwiązywania problemów.

Twój Raport FRIS® już na starcie Twojej PRACY w programie mentoringowym jest **Twoją inwestycją w przyszłość** i w lepsze poznanie siebie. To Twój klucz do pełniejszego, bardziej harmonijnego życia, w zgodzie z sobą.

Będiesz tworzyła swoją przyszłość z jeszcze większą świadomością siebie i lepszym zrozumieniem innych. Odkryjesz, jak możesz najlepiej wykorzystać swój naturalny potencjał – właśnie teraz, kiedy jesteś dojrzałą, świadomą siebie kobietą.

Dodatkowa wartość

Mój styl pracy z Tobą będzie dopasowany do Twojego stylu myślenia.



POCZUJ SIŁĘ W SWOJEJ DOJRZAŁOŚCI

PROGRAM MENTORINGOWY 1:1 DLA DOJRZAŁYCH KOBIET

MODUŁ 1

WPROWADZENIE. POZNANIE SIEBIE I AKCEPTACJA ZMIAN

2 SESJE

- Wyznaczasz swoje indywidualne cele i priorytety na naszą wspólną pracę
- Modyfikujemy program pod Twoje konkretne potrzeby i oczekiwania
- Omówienie zmian, które przychodzą z wiekiem, pierwsze kroki w akceptacji.
 - Będziesz wiedziała na czym polega i czym jest świadoma akceptacja.
 - Zrozumiesz, w jaki sposób takie podejście może Ci pomóc w spokojnym tworzeniu swojej przyszłości i uznaniu swojej aktualnej rzeczywistości.
 - Zrozumiesz jak postrzeganie procesów starzenia wpływa na Twoje samopoczucie.
- Poznasz swój styl myślenia i działania na podstawie metodologii FRIS®. Omówimy Twój indywidualny Raport FRIS®
Będziesz lepiej rozumiała siebie.
Będziesz wiedziała, w jaki sposób naturalnie przetwarzasz i analizujesz informacje, jaki jest Twój styl podejmowania decyzji i wchodzenia w interakcje z innymi. Uzyskasz większą samoświadomość.

Zyskasz większą pewność w podejmowaniu decyzji w zgodzie z Twoimi naturalnymi preferencjami. Odkryjesz swoją prawdziwą siłę.
Zrozumiesz dlaczego w niektórych sytuacjach czujesz się pewnie, a w innych wolisz oddać ster w inne ręce. To Ci ułatwi wprowadzić zmiany, na których teraz szczególnie Ci zależy.

POCZUJ SIŁĘ W SWOJEJ DOJRZAŁOŚCI

PROGRAM MENTORINGOWY 1:1 DLA DOJRZAŁYCH KOBIET

MODUŁ 2

POSTRZEGANIE CIAŁA, SAMOAKCEPTACJA. BUDOWANIE POZYTYWNEGO OBRAZU SIEBIE W DOJRZAŁYM WIEKU

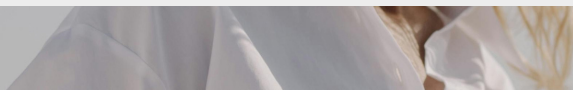
2 SESJE

Zbudujesz przyjazną relację ze swoim ciałem

- Nauczysz się akceptować swoje dojrzałe ciało
- Poznasz swoje przekonania na temat swojego i kobiecego ciała ogólnie.
- Będiesz wiedziała, jak one wpływają na Twój odbiór siebie.
- Nauczysz się zamieniać swoje myśli, przekonania, które Ci nie służą na takie, które będą dla Ciebie najbardziej pomocne w różnych życiowych sytuacjach.
- Zaczнеш być dla sama dla siebie życzliwą i wspierającą przyjaciółką.

Przeformułujesz swoje myślenie na temat starzenia się

- Zamienisz niewspierające Cię przekonania na temat starzenia na takie, które będą:
 - pomagały Ci budować pozytywny obraz siebie,
 - motywowały Cię do realizacji swoich planów prywatnych i zawodowych,
 - pobudzały Cię do takiej aktywności, którą lubisz.



POCZUJ SIŁĘ W SWOJEJ DOJRZAŁOŚCI

PROGRAM MENTORINGOWY 1:1 DLA DOJRZAŁYCH KOBIET

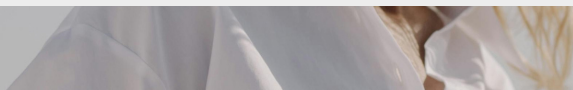
MODUŁ 3

WZMACNIANIE PEWNOŚCI SIEBIE I POZYTYWNEGO NASTAWIENIA

2 SESJE

Odkryjesz i wzmocnisz swoje mocne strony jako dojrzałej kobiety, która może być świadomą mentorką i mądrym wsparciem młodszego pokolenia – zarówno w sferze zawodowej, jak i prywatnej.

- Poczujesz swoją siłę i sprawczość – ujrzysz Twoje życiowe doświadczenie, nabyte umiejętności, wiedzę jako Twoje MOCE i ZASOBY, dzięki którym będziesz świadomie tworzyła swoje kolejne lata życia i czerpała z nich radość.
- Będziesz potrafiła wykorzystywać wiedzę na temat swojego stylu myślenia i działania FRIS® w codziennym życiu.
- Będziesz znała zarówno swoje mocne strony, jak i ograniczenia. Będziesz świadomie wykorzystywała i rozwijała swój potencjał.
- Nauczysz się akceptować swoje dojrzałe ciało



POCZUJ SIŁĘ W SWOJEJ DOJRZAŁOŚCI

PROGRAM MENTORINGOWY 1:1 DLA DOJRZAŁYCH KOBIET

MODUŁ 4

ZARZĄDZANIE SWOJĄ ENERGIAŁ – 1 SESJA

- Poznasz swoje osobiste „pożeracze energetyczne” oraz „energetyczne źródła” – będziesz wiedziała, co zabiera, a co daje Ci siłę.
- Odkryjesz, jakie są najbardziej efektywne dla Ciebie techniki i narzędzia zarządzania energią i będziesz potrafiła z nich korzystać.
 - Będziesz wiedziała, co robić, żeby zyskać więcej lekkości, by zmęczenie nie niweczyło Twoich planów.
- Opracujesz swój indywidualny plan regeneracji i zarządzania swoją energią.

MODUŁ 5

POMOST W PRZYSZŁOŚĆ I PODSUMOWANIE TWOJEJ PRACY 1 SESJA

Określisz swoje realne najbliższe cele, które dadzą Ci radość i satysfakcję.

Stworzysz plan działania na dalsze wzmacnianie siebie.

- Będziesz wiedziała, jak utrzymywać dobre dla Ciebie nawyki po zakończeniu naszej wspólnej pracy.
- Opracujesz strategię działania w sytuacjach, które mogą być dla Ciebie trudne. Zrobisz to na bazie tego, czego się nauczyłaś, co wzmocniłaś, rozwinęłaś podczas programu mentoringowego.

Podsumowanie Twojej pracy, odkryć, rozwoju.

