

Sprawdź,
jak możesz zrealizować
wszystkie swoje ambitne
postanowienia, plany, cele!

Nowa praca, dieta cud, sporty,
górnictwo książek do przeczytania...

A może chcesz poprawić relacje
z otoczeniem, nauczyć się budować
klarowny przekaz, a może asertywnie
prosić o przysługę?



Tylko brakuje
motywacji...? czasu...? siły...?

Jak sobie pomóc w osiągnięciu
wymarzonego celu?



Jak znaleźć motywację, by nie
zrezygnować z dążenia do
obranego celu?



Poznaj odpowiedź!

Intensywny Internetowy Program Zmiany Osobistej (IPZO)

Nowa edycja - tylko dla tych, którzy
w ciągu najbliższych 48 godzin, chcą
wykorzystać otwarte drzwi do
samorozwoju!

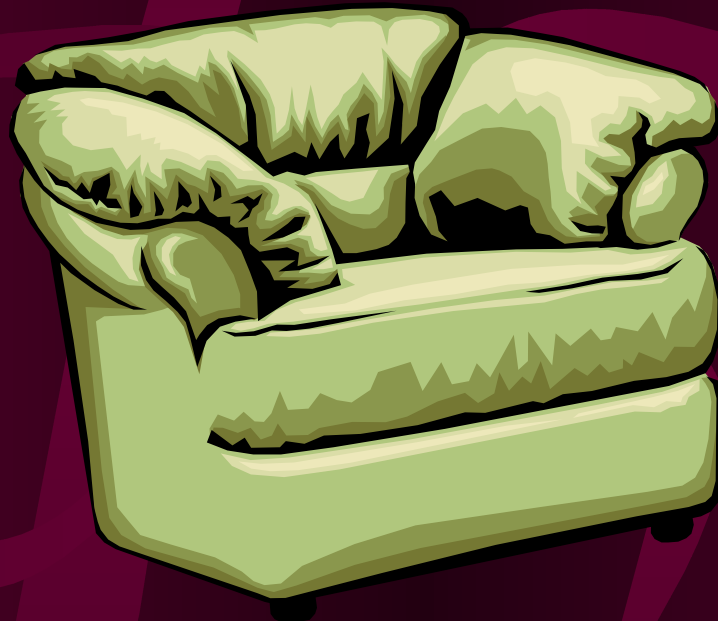


Proponujemy Ci
12 tygodniowy program,
dzięki któremu dokonasz
radykałnej poprawy w jakości
funkcjonowania psycho-
społecznego.

Nie musisz dalej tego czytać,
jeśli nie jesteś gotowy
przeprowadzić
ISTOTNYCH ZMIAN
w swoim życiu



A więc usiądź wygodnie
i zastanów się,
czego faktycznie oczekujesz
od swojego życia?



Uczestnictwo w programie IPZO wymaga od Ciebie zaangażowania.

Będę Ci wysyłać materiały do
samodzielnej pracy wraz
z wymogiem ich realizacji.

Będę Ci zadawać trudne pytania,
a Ty musisz na nie odpowiadać.

Pewnie zastanawiasz się teraz,
z jakiego powodu masz się tak
męczyć?



Z doświadczenia wiadomo,
że samo uczęszczanie na kursy
jest nieskuteczne dopóki osoba
biorąca w nich udział nie
zaangażuje się w nie
w 100%!

Samo przyjście na zajęcia,
wysłuchanie trenera,
przeczytanie nawet
najwspanialszych publikacji, nie
jest wystarczającym bodźcem do
tego abyś zaczął aktywnie się
zmieniać



Do tego potrzebna jest Twoje
czynne uczestnictwo!

Czy zdajesz sobie sprawę
jak wiele osób jeździ na
najlepsze konferencje
prowadzone przez
najwybitniejszych specjalistów



słucha ich,
a nawet robi rozbudowane
notatki
a potem wraca do domu i...



...dalej funkcjonuje jak wcześniej!



Dlatego w naszym
Intensywnym Internetowym
Programie Zmiany Osobistej
będziemy bardzo restrykcyjnie
sprawdzać Twoje postępy
i zaangażowanie.

Nikt nie mówił,
że praca nad sobą będzie łatwa
i przyjemna 😊



Musisz wiedzieć jeszcze jedno...

Twój osobisty konsultant
stoi zawsze po Twojej stronie.

Nawet wtedy,
gdy będzie ponaglał Cię
w podejmowaniu jakiejś decyzji,
zadawał trudne pytania
czy wymagał więcej niż masz na to
ochotę.

IPZO prowadzi zespół psychologów

Aneta Styńska

Pomysłodawczyni serwisu www.Psychorada.pl i IPZO. Specjalistka ds. stresu, problemów w pracy, wypalenia zawodowego, motywacji, a także przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Odpowiedzialna za stronę treningową programu.

IPZO prowadzi zespół psychologów



Dominika Kubiak

Psycholog kliniczny,
zajmuje się problemami
rozumienia siebie,
nieporozumieniami w
związku, przewlekłym
stresem, wahaniami
nastroju, wyznaczaniem
realnych celów.

IPZO prowadzi zespół psychologów



Monika Kalbarczyk
Psycholog kliniczny i społeczny, specjalizuje się i stale rozwija w psychoterapii indywidualnej osób dorosłych. Zajmuje się terapią indywidualną, par i małżeństw, oraz interwencją kryzysową.

Czujesz gotowość do podjęcia
satysfakcjonującej zmiany
osobistej?

Konieczniesz skorzystaj z udziału w:

*Internetowym Programie
Zmiany Osobistej
(IPZO)*

Jakie możesz mieć korzyści
z uczestnictwa w programie?

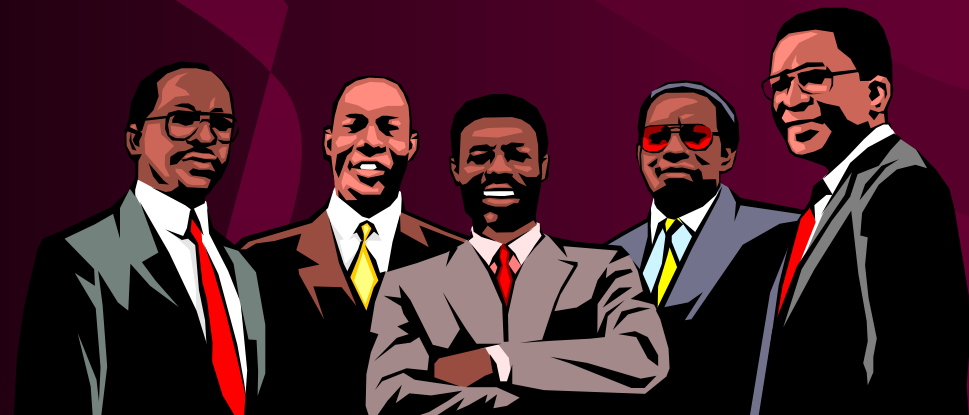


Wzmocnisz pewność siebie
i odkryjesz swoją prawdziwą
wartość



Nauczysz się
użytecznego sposobu myślenia
o sobie i innych

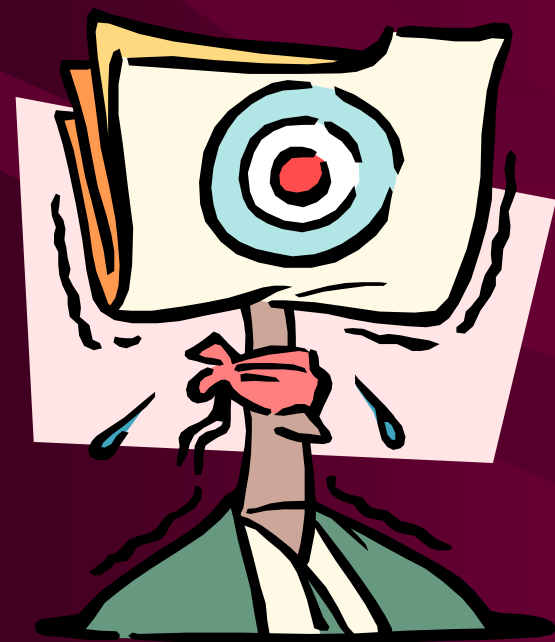
Nauczysz się
patrzeć na ludzi
w zupełnie inny sposób



Zrozumiesz,
jakimi technikami i taktykami
posługują się ci,
którzy chcą uzyskać nad Tobą
przewagę



Zrozumiesz,
co robisz nie tak i dlaczego
inni świadomie to wykorzystują
do swoich celów



Nauczysz się
strategii i taktyk, które
po wprowadzeniu w życie
pozwolą Ci skończyć
z autosabotażem i otworzyć się
na *nową jakość życia*



A teraz konkrety :

*Program Intensywnej Internetowej
Zmiany Osobistej
w 12 tygodni*



Tydzień 1

Twoja samoświadomość

Otrzymasz szczegółową wiedzę o Twoich *stanach wewnętrznych, preferencjach i możliwościach*.

Sprawdzisz swoją *świadomość emocjonalną*.
Nareszcie ujrzysz poprawną *samoocenę* i zobaczysz jak to jest u Ciebie z *wiarą w siebie, z mocnymi i słabymi stronami* oraz ze *świadomością własnych możliwości i umiejętności*

Tydzień 2

Co Ci daje być innym



Zrozumiesz, że aby ludzie Cię szanowali, liczyli się z Twoim zdaniem i uznawali Cię za wartościowego człowieka, absolutnie nie musisz być takim człowiekiem jak inni.

Wystarczy, że będziesz przestrzegać kilku zasad...

A jakich, dowiesz się w tym tygodniu.



Tydzień 3

Udoskonalenie mechanizmu samoregulacji emocji

Nauczysz się zarządzać emocjami i impulsami.

Będziesz mógł stworzyć sobie swój wewnętrzny system kontroli.

Od tego, bowiem zależy, co jeszcze osiągniesz w życiu.

Tydzień 4

Stosowanie samokontroli i dyscypliny wewnętrznej



Nauczysz się

patrzeć na siebie z perspektywy skutecznego funkcjonowania, samodzielności i uniezależniania się od postaw, zachowań i poglądów innych osób.

Poznasz zasady

utrzymania norm uczciwości, sumienności i elastyczności w dostosowaniu się do zmian względem siebie i innych

Tydzień 5

Motywacja do zmian



W tym tygodniu będziesz miał szansę uporządkować swoje życie.

Postawisz sobie konkretne cele, priorytety i nauczysz się jak skutecznie dążyć do osiągnięcia postawionych celów.

Tydzień 6



Asertywność w życiu społecznym

Zobaczysz, jak posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio wyrażanie emocji i postaw jest Ci potrzebne do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.

Nauczysz się zasad asertywności, bez zachowań agresywnych, a także obrony własnych praw w trudnych dla Ciebie sytuacjach.

Tydzień 7 i 8

Najważniejsze umiejętności społeczne w relacjach osobistych i zawodowych



Czym jest i dlaczego jest taka ważna właściwa komunikacja z innymi oraz z samym sobą.

Nauczysz się,

wzbudzania u innych pożądanых reakcji, czyli wpływania na innych, skutecznego porozumiewania się, łagodzenia konfliktów, przewodzenia, tworzenia więzi, współpracy i współdziałania.

Tydzień 9

Myślenie pozytywne

Czym jest tajemnicza „moc przyciągania”
i jak ją najskuteczniej wykorzystać we własnym
życiu.

Poznasz niezwykle tajemnice największych
sukcesmanów świata 😊



Tydzień 10

Empatia, czyli jak wroga przerobić na przyjaciela?



Nauczysz się patrzeć na innych z zupełnie innej perspektywy.

Uświadomisz sobie uczucia, potrzeby i niepokoje innych osób, zaczniesz ich lepiej rozumieć, rozpoznawać emocjonalne prądy osób i grup

Tydzień 11

Tydzień dla Ciebie



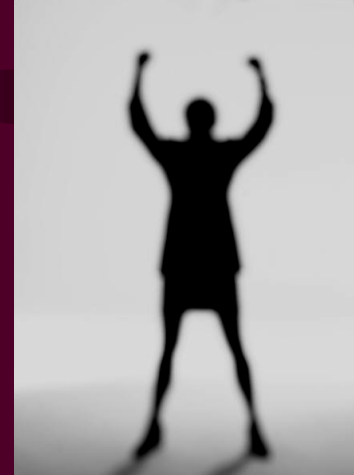
W tym tygodniu skoncentrujesz się na pracy z wybraną przez Ciebie jedną cechą, która sprawia Ci największy kłopot.

Może to być jedna z omawianych podczas programu, lub zupełnie dowolna.

W tym tygodniu to Ty decydujesz, czym się będziemy zajmować

Tydzień 12

Zupełnie inny człowiek!



Uporządkowanie informacji o sobie –
o nowym człowieku, którym jesteś.

Być może osoby w twoim otoczeniu nie będą
umiały sprecyzować, co konkretnie się
w Tobie zmieniło,
ale na pewno zauważą, że jesteś zupełnie
innym człowiekiem

Ale to jeszcze nie wszystko

Będziesz miał dostęp do autorskiego podręcznika
Zmian Osobistych,

do ankiet sprawdzających Twoje wyniki.

Dodatkowo otrzymasz
prezentacje, artykuły, fragmenty książek
i zapisków (consulting).

Pamiętaj, że Twoje postępy będą na bieżąco
korygowane (coaching) przez

osobistego konsultanta

A jeśli chcesz wiedzieć jak
wygląda
tygodniowy rozkład jazdy
*Intensywnego Programu
Zmiany Osobistej*
(IPZO)

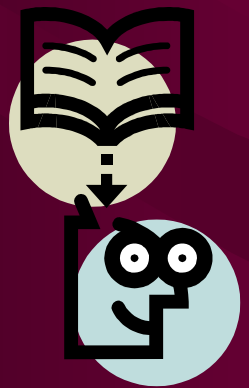
Dzień 1

Otrzymasz materiały szkoleniowe ze
szczegółowymi informacjami



Dzień 2

Otrzymasz testy/zadania domowe do
samodzielnego przerobienia



Dzień 3/4



Przesyłasz do mnie wykonane
zadania domowe,
otrzymujesz artykuły, fragmenty
książek, etc.

Dzień 5/6



Konsultant odsyła Ci swoje uwagi do zadań oraz odpowiada na Twoje zindywidualizowane pytania

Czy już widzisz, że *intensywny*
Internetowy Program Zmiany
Osobistej

jest zdecydowanie bardziej
intensywny niż tradycyjne
zajęcia stacjonarne!

A kosztuje $\frac{1}{3}$ tego, co zajęcia
prowadzone metodą tradycyjną

Zatem,
jeśli już teraz chcesz wiedzieć ile
kosztuje...

...to zanim zaczniesz cokolwiek
kalkulować,

pomyśl ile Cię kosztuje jeden dzień, podczas
którego jest Ci smutno, bo znowu ktoś lub
coś Cię w życiu zawiodło, czujesz się źle,
wszystko jest nie tak jak chcesz i masz
naprawdę dość wszystkiego



A teraz pomnóż to,
przez ilość dni w miesiącu, kiedy
tak się czujesz



A teraz policz, ile to będzie
w ciągu roku





Uwaga

Specjalna Gwarancja

Jeśli w ciągu **10 dni** od rozpoczęcia zajęć dojdiesz do wniosku, że to, co Ci oferuję, nie odpowiada Ci, możesz zrezygnować.

Wystarczy napisać e-maila, w którym konstruktywnie wyjaśnisz swoje powody i poprosisz o zwrot pieniędzy. Bez problemu, bez dyskusji, bez ryzyka

Co jeszcze dostajesz biorąc
udział
w *Intensywnym Internetowym
Programie Zmiany Osobistej?*



Materiały do samodzielnej pracy

Zeszyt prac domowych

Niedostępne w wersji mini

Sprawdzanie jednej pracy domowej tygodniowo

2 dodatkowe konsultacje tygodniowo

Dostępne tylko w wersji VIP

Dodatkowe materiały
szkoleniowe – fragmenty
książek, artykuły, mp3

Niedostępne w wersji mini

Stworzenie life planu – przy
Twojej pomocy :)

Ankieta początkowa –
rozpoczynająca proces zmiany

Ankieta końcowa – podsumowująca

Niedostępne w wersji mini

Niespodzianka

5 konsultacji
po skończeniu programu
GRATIS

Dostępne tylko w wersji VIP

Zatem,
jeśli już teraz chcesz wiedzieć ile
kosztuje...

Sprawdź aktualną ofertę na
www.ipzo.pl

Pamiętaj, że
liczba uczestników jest
ograniczona, ponieważ stawiamy
na jakość prowadzonych zajęć
a nie na ilość uczestników.

Zapisz się już teraz,
by mieć pewność rezerwacji
miejsca!

Serdecznie zapraszamy

Aneta Styńska, psycholog Właścicielka
Psychology Consulting

&

Dominika Kubiak, Magdalena Krakowian-
Rząca, Sylwia Bobrowska

psycholodzy z serwisu ipzo.pl i psychorada.pl