

**Krajowa Izba Podatkowa zaprasza do udziału w szkoleniu online pt.:**

## **Budowanie wewnętrznej siły**



### Uruchom kamerę i mikrofon

Celem szkolenia jest wzmacnianie pewności siebie, budowanie poczucia własnej wartości oraz uświadomienie uczestnikom co buduje ich wewnętrzną siłę. Uczestnicy poznają podstawowe filary budowania wewnętrznej siły. Nauczą się rozpoznawać swoje emocje w codziennych sytuacjach. Zdiagnozują jakie postawy są wzmacniające, a jakie zachowania osłabiają pewność siebie. Każdy uczestnik zdiagnozuje najczęstsze role, które przyjmuje w komunikacji w pracy czy w rodzinie.

Będzie można zrozumieć i wyćwiczyć komunikację asertywną oraz poznać szereg wspierających nawyków, do codziennego zastosowania.

#### **Dla kogo:**

- dla osób, które nie wierzą w siebie, swoje możliwości i to im przeszkadza w realizowaniu celów,
- dla liderów, którzy potrzebują wzmocnienia wewnętrznego na swoim stanowisku,
- dla osób, które nisko siebie oceniają i mają trudność w określeniu osiągnięć i docenianiu siebie.

#### **Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia:**

1. Diagnoza indywidualnej definicji poczucia własnej wartości.
2. Podstawowe filary zdrowej samooceny.
3. Od czego zależy wewnętrzna siła.
4. Emocje w zachowaniach codziennych.
5. Rozumienie swoich emocji w reakcji na zachowania innych.
6. Jak ustalić swoje granice.
7. Postawa asertywna.
8. Trójkąt dramatyczny (wchodzenie w rolę ofiary, kata i ratownika).
9. Jak zachować wewnętrzną siłę w konfliktowych rozmowach.
10. Znajdź w sobie moc osoby dorosłej.
11. Rozwój osobisty w zakresie codziennego wzmacniania poczucia wł. wartości
12. Codzienne nawyki wspierające.

**Forma szkolenia:** Szkolenie online

**Cena regularna uczestnictwa  
jednej osoby netto:** 490,00 zł

**Cena regularna uczestnictwa**      602,70 zł  
**jednej osoby brutto:**