



## *Roczny program Flow*

Jak pomagać wzrastać z poziomu miłości?  
Rozwijaj kompetencje i umiejętności niezbędne  
w pracy z ludźmi.

Bądź tą WŁAŚCIWĄ osobą, terapeutką, coachem, lekarką,  
trenerką, menedżerem, z którą ludzie chcą rozmawiać,  
a nie tylko wyspecjalizowaną profesjonalistką.

## Cele Rocznego programu Flow

Celem programu *Flow* jest przygotowanie trenerów i osób, które chcą wspierać ludzi w ich wzrastaniu. Nauczysz się towarzyszenia człowiekowi, który jest na drodze rozwoju, doświadcza kryzysu, straty, zmiany i trudnych emocji.

Zajęcia uczą pracy z grupą, jak i osobą indywidualną. Uczestnicy przechodzą najpierw procesy własnej transformacji i poznania siebie, aby jak najlepiej pełnić funkcję towarzyszącą, wzmacniającą i inspirującą.

Twoją rolą po zakończeniu programu będzie zrozumienie prawdziwych (a nie założonych z góry) potrzeb drugiego człowieka lub grupy, świadome budowanie poczucia bezpieczeństwa, które pojawia się, gdy nie ma ocen i szufladkowania oraz tworzenie przestrzeni zaufania.

Po programie *Flow* będziesz umiała wspierać drugiego człowieka z poziomu serca. A to znaczy:

*F* – jak feel – czuj

*L* – jak leave – zostaw założenia i przekonania

*O* – jak open – otwórz się na drugiego człowieka

*W* – jak whole – zobacz człowieka jako całość

## *Dla kogo jest Roczny program Flow?*

- wszystkich osób, które pracują lub chciałyby pracować z ludźmi i ich wspierać
- coachów, terapeutów, nauczycieli,
- liderów chcących wspierać swoje zespoły
- pracowników HR dbających o rozwój i zaangażowanie pracowników,
- lekarzy potrzebujących umiejętności komunikowania trudnych informacji,
- rodziców chcących wspierać mądrze swoje rodziny,

**Jeśli chcesz się nauczyć budować prawdziwe, głębokie, wspierające relacje w życiu prywatnym i biznesie – ten program jest dla Ciebie.**

## *Co daje ukończenie Rocznej programu Flow?*

- Osoby, które przejdą program *Flow*, dzięki świadomości własnych procesów, są przygotowane do pracy z ludźmi w stresie, żałobie, po traumatycznych wydarzeniach.
- Mają większe zrozumienie i wycucie drugiego człowieka, co sprawia, że ludzie mówią szczerze o swoich problemach i wyzwaniach, otwierają się na możliwość zmiany, zaczynają wierzyć w swoje możliwości i MOC.
- Program ten przygotowuje do roli coacha, trenera, mentora, lidera, opiekuna, nauczyciela, np. trudnej młodzieży lub osób z niepełnosprawnościami, a także rodzica.
- Uczy i rozwija miękkie kompetencje coraz bardziej potrzebne w organizacjach i korporacjach.

## *Jaki proces przejdzie uczestnik Rocznej programu Flow:*

Niezależnie od tego, czy chcemy wspierać innych z racji zawodu (coach, mentor, lider, nauczyciel, HR), czy też prywatnie – swoje dzieci, bliskich, przyjaciół – mamy potrzebę czuć, że nasza obecność, nasze słowa, nasze serce – pomagają innym wzrastać.

- Czy zdarzyło Ci się korzystać z pomocy coacha czy terapeuty i miałaś wrażenie, że ta osoba w ogóle Cię nie słyszy? Nie jesteś dla niej ważna?
- Czy doświadczyłaś sytuacji, w której ktoś ważny w Twoim życiu – partner, koleżanka, szef – nie widzi Cię naprawdę, ocenia i daje gotowe rozwiązania, które w ogóle nie są Twoje?
- A może Ty chciałaś kogoś wesprzeć, chciałaś dobrze, a miałaś wrażenie, że mówisz „jak do ściany” i Twoje słowa padają w próżnię, a nawet budzą złość?
- Albo pracowałaś ze swoim zespołem lub klientem i kończyłaś z poczuciem, że w ogóle się nie rozumiecie i nie ma przepływu?

**Każda z nas prawdopodobnie doświadczyła takich sytuacji w życiu.**

Niestety – o czym sama wielokrotnie przekonałam się na swojej skórze – wyuczone narzędzia coachingowe, akademickie narzędzia z poziomu głowy (choć przydatne w niektórych obszarach) – często nie działają.

Powodują, że idziemy utartymi schematami, wtlączamy drugiego człowieka (albo same czujemy się wtłoczone) w sztuczne ramy, szufladkujemy – i obie strony kończą z poczuciem rozczarowania, niezrozumienia, rosnącej frustracji i osamotnienia.

Dlatego właśnie, po latach pracy z ludźmi, zdecydowałam się stworzyć ten **program dla wszystkich, którym w procesach wspierania innych czegoś brakuje.**

Zastanów się przez chwilę – kiedy człowiek znajduje w sobie MOC do zmiany? Siłę do wzrostu, przekraczania swoich ograniczeń, mierzenia się z traumami i destrukcyjnymi przekonaniami?

Czy wtedy, gdy jest oceniany, udziela mu się „dobrych rad”, stosuje gotowe rozwiązania lub standardowe narzędzia motywacyjne?

**Czy może wtedy, gdy:**

- czuje się prawdziwie wysłuchany,
- czuje zrozumienie zamiast ocen,
- jest przyjmowany z otwartym sercem,
- ktoś mu towarzyszy w procesie zamiast wiedzieć lepiej i pouczać,
- otrzymuje wsparcie w poszukiwaniu rozwiązań zgodnych z nim zamiast podsuwania czyichś,
- czuje, że ktoś naprawdę w niego wierzy,
- czuje się bezpieczny i wie, że nikt go nie odrzuci.

**Jak myślisz – która sytuacja wspiera bardziej? To oczywiste, prawda? Jednak – najczęściej nie umiemy tego robić.**

Jako dzieci nauczyliśmy się, że:

- inni wiedzą lepiej – więc i my dziś „wiemy lepiej” od naszych pracowników czy dzieci,
- czucie jest gorsze i mniej wartościowe niż myślenie – więc wspieramy z głowy stosując intelektualne narzędzia,
- emocje to histeria i lepiej, żeby ich nie było, zwłaszcza w pracy – więc i dziś nie szanujemy emocji swoich i innych,
- nasza wartość zależy od ocen innych – więc i my łatwo dziś oceniamy siebie i innych,
- troska to pouczanie, karcenie, kontrolowanie – więc stosujemy to wobec naszych pracowników, dzieci i partnerów,
- komunikacja to walka na racje i argumenty, a nie próba głębokiego zrozumienia potrzeb drugiego człowieka – więc dalej walczymy, tłumaczymy, przekonujemy,
- nasza intuicja, odczucia, instynkt są mniej ważne niż naukowo udowodnione twarde fakty – więc i dziś im nie ufamy, wierząc książkowej wiedzy.

Mogłabym tak mnożyć te przykłady w nieskończoność...

Mam nadzieję jednak, że już powoli przeczuwasz – a nie myślisz – o czym mówię.

## *Budowanie Postawy serca*

**Prawdziwe wsparcie drugiego człowieka odbywa się z poziomu serca.**

**Wtedy dzieją się cuda:**

- czujemy prawdziwy przepływ – życzliwości, otwartego serca, zrozumienia,

- „zarażamy” innych wiarą w ich możliwości i potencjał,
- rozpoczyna się leczenie starych ran i traum, które blokują rozwój dziś,
- ujawniają się talenty i zasoby, do tej pory ukryte pod wstydem czy poczuciem winy,
- zadziewają się procesy energetyczne z poziomu miłości, ludzie się otwierają, rozluźniają, sięgamy do ich prawdy.

**Prawdziwe wsparcie drugiego człowieka – niezależnie czy to pracownik, członek zespołu czy Twoje dziecko – potrzebuje określonej przestrzeni:**

- wysłuchania,
- zrozumienia prawdziwych (a nie założonych z góry) potrzeb,
- poczucia bezpieczeństwa, które pojawia się, gdy nie ma ocen i szufladkowania,
- zbudowania zaufania.

**I to jest pierwsza faza procesów w programie.**

Druga – to nauka konkretnych narzędzi, zaufanie temu, co czujemy, zaufanie procesom, które prowadzą nas w pracy z drugim człowiekiem, udrożnienie kanału czucia i intuicji.

A tu często blokadą jest nasza głowa, która ma gotowe rozwiązania, opinie o kimś i o tym, co „powinien” zrobić.

Często więc jest to bardziej oduczanie się schematycznego myślenia i ufania intelektualnym rozwiązaniom.

Tego wszystkiego nie da się „zagrać” – bo drugi człowiek zawsze to wyczuje. Nie da się udawać, że nam na kimś naprawdę zależy. Przecież czujemy nieszczerłość czy fałszywą troskę, prawda?

**Żeby więc być wsparciem dla kogokolwiek, najpierw musimy zadbać o narzędzie, którym jesteśmy w pracy z innymi – czyli o nas samych.** Musimy zadbać o oczyszczenie swoich traum, wzorców, o zrozumienie swoich emocji i zaufanie im. Musimy stanąć w naszej prawdzie wobec drugiego człowieka – a wtedy tworzymy przestrzeń dla jego prawdy.

## **Nauka TOWARZYSZENIA**

**Bo prawdziwe wsparcie to towarzyszenie komuś w JEGO procesie.  
W procesie, który nie wiadomo dokąd doprowadzi.**

Bo tylko ten człowiek wie, co dla niego będzie dobre i właściwe na ten moment. Dlatego uczę ludzi jak docierać do swojej prawdy, do tego, co jest naprawdę ich – ale nie daję gotowych rozwiązań.

Daję wędkę – czyli rozumienie procesów, wzorców, traum i ich wpływu na nas – a nie rybę, czyli „powiem ci jak masz żyć”. I tego chcę Cię nauczyć.

## **Harmonogram i program nauczania**

Program trwa rok i składa się z:

**6 zjazdów na żywo (sobota-niedziela) w Łomiankach pod Warszawą**

16-17.11.24

25-26.01.25

1-2.03.25

20-21.04.25

28-29.06.25

6-7.09.25



## 13 spotkań na zoomie (zawsze g. 20.00)

23.10.24

6.11.24

27.11.24

11.12.24

15.01.25

- mojej stałej opieki nad procesami każdej osoby
- grupy wsparcia
- mała grupa do 12 osób – żeby każda osoba była zaopiekowana w swoich procesach

**Ważnym elementem będzie praktyka, czyli sesje, które uczestniczki będą prowadzić między sobą oraz ich omówienie wraz z moją superwizją.**

Po zakończeniu programu będzie możliwość skorzystania z sesji superwizji w specjalnej cenie – dla chętnych.

### Poruszymy takie kwestie:

1. Ratowanie a wspieranie – gdzie leży granica?
2. Jesteś narzędziem czyli o intencji i zawierzeniu.
3. Twoja prawda najpierw – nie projektuj swoich przekonań na kogoś.
4. Cały człowiek – emocje, ciało, dusza, intelekt.
5. Mowa ciała.
6. Zrozumienie mechanizmów.
7. Zaufanie swojej intuicji, Polu.

8. Gotowa recepta czy towarzyszenie?
9. Procesy grupowe i mądrość grupy.
10. Elementy ustawień i inne narzędzia.
11. Praca z ciałem.
12. Komunikacja serca.
13. Oczyszczanie – siebie i innych.
14. Podświadomość, Świadomość, Nadświadomość.
15. Praca z Wewnętrznym Dzieckiem i Wewnętrzną Dorosłą.
16. BHP w pracy z innymi.

## *Rekrutacja*

Obowiązuje rozmowa rekrutacyjna.  
Zapisz się na listę oczekujących.

**Miejsce w Rocznym programie FLOW gwarantuje wpłatą,  
są 3 opcje zapłaty:**

- Jednorazowo 12 900 zł
- Raty – I rata po 4000 zł (bez odsetek) oraz 4 raty po 2500 zł
- Raty – przez system TPAY /informacja jak skorzystać na dole strony, wybór dowolnej ilości rat (3-36) po przekierowaniu na stronę banku (kwota 12 900 zł plus odsetki banku)/

Cena za Roczny program FLOW nie obejmuje kosztów pobytu i wyżywienia. Nocleg można znaleźć w okolicy (na własny koszt).

W przypadku rezygnacji:

1. Do końca sierpnia 2024 – zwrot całości wpłaconej kwoty pomniejszonej o 1000 zł /opłaty manipulacyjnej/.
2. Po 1 września brak możliwości zwrotów.

### Jak skorzystać z rat w systemie TPAY.

1. Kliknij link, który otrzymasz – jednorazowa wpłata **12 900 zł** – przycisk „Kupuję”
2. Wypełnij swoimi danymi pierwszą część i w tym samym oknie poniżej wybierz metodę płatności „TPAY-operator płatności online”
3. W kolejnym oknie – wybierając formę płatności wybierz „RATY”
4. Kolejno wybierz RATY PeKaO
5. Suwakiem zdecyduj o ilości miesięcy (czyli długości pożyczki) i kliknij „Przejdź do banku”
6. Postępuj dalej zgodnie z instrukcjami jakie Ci się wyświetlą.
7. Otrzymanie tych rat zależy od decyzji banku.