



POZIOM I
INTERNATIONAL
MENTORING
ACADEMY

Becoming a PRO

SMARTER CHANGE

INTERNATIONAL MENTORING ACADEMY

LEVEL 1 CERTYFIKOWANY PROGRAM

TYTUŁ PROGRAMU:

EMPOWERING WOMEN:

LEADERSHIP AND SUCCESS JOURNEY

- LIFE MENTORING PROGRAM - START FROM YOURSELF

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

**BUILD YOUR SELF ESTEEM
AND PERSONAL POWER**

GROW YOUR BRAND



CZEŚĆ, JESTEM ALEKSANDRA

Powitam Cię moim ulubionym cytatem:

Przeżyłem w życiu bardzo dużo strasznych rzeczy. Na szczęście większość z nich nigdy się nie wydarzyła... - Mark Twain

Czy wiesz, że mózg jest ślepy i nie odróżnia PRZEŻYWANIA od BYCIA?

Czy wiesz, że sytuacja, którą przeżywasz (na przykład oglądasz film) nie musi działać naprawdę, abyś poczuła emocje?

Wystarczy, że MYŚLISZ o tym zdarzeniu, aby czuć...

Wyobraź sobie teraz, że masz 60 tysięcy myśli na dobę. I tyle samo emocji.

Bo każda myśl generuje emocje.

Mogłabym mówić w kółko o tym działaniu przyczynowo - skutkowym, jakim jest myślenie!

Love it!

To w oparciu o emocje względem myśli działamy i mamy rezultaty, wyniki, efekty.

Czekam na Ciebie, abyśmy razem się temu przyjrzały. 

LET'S DO IT!





MENTORING LEVEL 1

MENTORING LEVEL 1

MENTORING LEVEL 1

MENTORING LEVEL 1

Poznaj mnie

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

Jestem założycielką SMARTER CHANGE INTERNATIONAL MENTORING ACADEMY UK (2013). W 2022 roku otworzyliśmy kolejną akademię w Irlandii. Jestem członkinią European Council of Mentoring & Coaching w Wielkiej Brytanii oraz Irlandii. Jestem mentorką w Network Ireland - największej grupie biznesowej kobiet w Irlandii. Jestem mentorką w Mentor Her Global - Globalna Szkoła Mentorów.

W roku 2021 uzyskałam nagrodę w Wielkiej Brytanii - The Global Changemaker przyznawaną przez uniwersytety. Moją kandydaturę zgłosił uniwersytet w Bradford (UK), Wydział Prawa, na którym ukończyłam 4 letnie studia doktoranckie broniąc doktorat z zarządzania: Executive Leadership. I tak wygrałam ten konkurs! Niesamowity zaszczyt!

Doktor nauk o zarządzaniu, aktualnie jestem przed obroną drugiego doktoratu w dyscyplinie Stosunki międzynarodowe. Oba w języku angielskim, w którym na co dzień pracuję. Skończyłam studia na Wydziale Ekonomii, Zarządzania oraz 6 kierunków studiów podyplomowych.

MENTORING LEVEL 1

MENTORING LEVEL 1

MENTORING LEVEL 1

MENTORING LEVEL 1

Pracuję jako mentor biznesu, mediator, trener i prelegent, edytor tekstów. Jestem właścicielką 4 spółek zagranicznych. Specjalizuję się w strategiach biznesowych, rekrutacji oraz badaniu potencjału osób i zespołów z wykorzystaniem narzędzi behawioralnych DISC. Jestem autorką międzynarodowych programów edukacyjnych DIALOG of Transformation®, SELF STARTING™ i MEDIATOR™, ekspertyz, artykułów, raportów, badań.

Tworzę programy edukacyjne dla sektora prywatnego, publicznego i NGO zgodnie z wytycznymi VET i lifelong learning. Przeszkoliłam ponad 15 tys. osób na całym świecie współpracując z ponad 500 podmiotami m.in.

Jestem finalistką Networker of the Year Network Ireland jako jedyna Polka.

Miałam zaszczyt współprowadzić warsztaty dla księcia Williama i księżnej Kate w Bradford UK w 2021 roku.

ALEX xoxo

MENTORING LEVEL 1

MENTORING LEVEL 1

MENTORING LEVEL 1

MENTOR

SMARTER CHANGE INTERNATIONAL MENTORING ACADEMY
LEVEL 1 CERTYFIKOWANY PROGRAM

TYTUŁ PROGRAMU:
**EMPOWERING WOMEN:
LEADERSHIP AND SUCCESS JOURNEY - MENTORING PROGRAM**

Napisałam także książkę z Brianem Tracy



Brian Tracy

Uznany ekspert w dziedzinie rozwoju osobistego i sukcesu zawodowego. Jest autorem ponad 100 książek, które przetłumaczono na kilkadziesiąt języków. Rocznie prowadzi kilkadziesiąt wykładów, za pośrednictwem których dociera do setek tysięcy osób na całym świecie.

Zyskał reputację jednego z największych autorytetów w dziedzinie wyznaczania i osiągania celów. Z powodzeniem założył i kierował wieloma firmami z różnych branż, co dodatkowo umocniło jego pozycję jako jednego z największych mentorów w świecie biznesu.

briantracy.com



Aleksandra Marcinkowska

Doktor nauk o zarządzaniu. Właścicielka 4 spółek zagranicznych w tym Międzynarodowej Akademii Mentoringu Smarter Change. Członkini European Council of Mentoring, Mentorka Network Ireland i Mentor Her Global. Uzyskała prestiżową nagrodę – The Global Changemaker UK. Finalistka konkursu Networker of the Year Network Ireland.

Strateg biznesu, trener, szkoleniowiec. Bada potencjał ludzi z wykorzystaniem narzędzia DISC. Autorka międzynarodowych programów edukacyjnych DIALOG of Transformation® dla sektora prywatnego, publicznego i NGO w oparciu o VET. Autorka ekspertyz, artykułów, publikacji, ebooków, raportów, badań. Przeszkoliła ponad 15 tys. osób na całym świecie współpracując z ponad 500 podmiotami. Współprowadziła warsztaty dla księcia Williama i księżnej Kate w Bradford UK.

Aktualnie przed obroną drugiego doktoratu w języku angielskim: Stosunki Międzynarodowe. Ukończyła studia na wydziale Ekonomii, Zarządzania i 6 kierunków studiów podyplomowych.

PRZECZYTAJ NIEKTÓRE OPINIE KURSANTÓW:



Joanna Chojnowska jest z Aleksandrą Marcinkowską

26 marca o 16:39 · 🌐



Serdecznie❤️ dziękuję dr **Aleksandra Marcinkowska** za fantastyczne prowadzenie, zdobycie i utrwalenie wiedzy.

To była pasjonująca podróż rozwojowa.

Dziękuję wszystkim współtowarzyszom tej podróży za atmosferę otwartości i niesamowitego wsparcia.

SMARTER CHANGE -INTERNATIONAL MENTORING ACADEMY LIFE MENTORING PROGRAM
EMPOWERING WOMEN: LEADERSHIP AND SUCCESS JOURNEY LEVEL 1 - DONE 😊

P.s. Olu dziękuję za Twój profesjonalny mentoring. Czuję bardzo dużą wdzięczność💯❤️



Karolina Szwed

To było bardzo głębokie doświadczenie. Które wiele mnie kosztowało. Przez większość czasu trwającego kursu czułam się delikatnie mówiąc źle !! Schodziłam na głębiny swoich emocji dotykając moich cieni i zniekształconych przekonań poznawczych. Zmiany i stanięcie ze sobą w prawdzie bardzo bołą. Każda zmiana zazwyczaj boli ..ale naprawdę warto. Można dowiedzieć się niesamowitych rzeczy o sobie, uzdrowić lub odciąć to co już nam nie służy. Zamienić niezdrowe - nie wspierające myśli na zdrowe, które dają powera do działania i torują drogę do zamierzonego rezultatu.

Ten kurs to takie podstawy pracy z emocjami. Jedno z wielu narzędzi do zrozumienia ludzkiej psychiki. Moim zdaniem każdy z nas kto chce żyć świadomie powinien go odbyć. Czuje się kompletnie odmieniona, lżejsza, bardziej pewna siebie, potrafię sobie wybaczać i innym a przede wszystkim ufam sobie i czuję swoją moc!! Ten kurs jest jak dla mnie wielowymiarowy i na pewno każdy inaczej go odbierze. Dziękuję mojej mentorce Aleksandra Marcinkowska za stworzenie bezpiecznej przestrzeni, poprowadzenia nas w sposób innowacyjny ,empatyczny i bardzo uważny do zrozumienia nas samych. To był zaszczyt!!!



Magdalena Ciesielska

To było niesamowite doświadczenie. Podczas kursu nauczyłam się słuchać siebie, pracy nad sobą, ćwiczeń oddechowych, medytacji. Nigdy wcześniej tego nie robiłam. Zrozumiałam czym są zniekształcenia poznawcze i jak niewspierające myśli zamieniać na zdrowe. Model ABCDE opracowany przez prowadzącą to potężne narzędzie do pracy ze stresującymi ,bądź przykrymi sytuacjami. Zmiana myśli pozwala na opanowanie emocji i zmianę swojego zachowania. Grupa kobiet stworzona na potrzebę kursu, to miejsce dzielenia się swoimi przemyśleniami, radościami, czy smutkami. Każdą z nas dotęły podobne doświadczenia i wątpliwości. Po zakończeniu kursu czuję się spokojniejsza niż kiedykolwiek, pełna optymizmu i motywacji do działania. Z niecierpliwością czekam na level 2.



Edyta Pawlowska

Super miejsce, cudowni ludzie i ogrom wiedzy.. Bardzo wartościowe warsztaty w cudownym miejscu. Polecam wszystkim którzy się zastanawiają czy warto. Każde spotkanie wnosi dużo wiedzy i dużo nowych doświadczeń. Dziękuję Aleksandra Marcinkowska 😊❤️❤️



Joanna Pociask

Akademia Mentoringu to miejsce, które naprawdę zmienia perspektywę i otwiera nowe możliwości. Model ABCDE emocji to niezwykle wartościowe narzędzie, które można skutecznie wykorzystywać zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Dzięki warsztatom prowadzonym przez Aleksandrę Marcinkowską doświadczyłam głębokiej transformacji, która wpłynęła na mój rozwój w obu tych obszarach. Inspirujące spotkania, konkretne narzędzia oraz profesjonalne podejście pozwoliły mi lepiej zrozumieć siebie, swoje cele i dalszą ścieżkę rozwoju. Dziękuję za cenną wiedzę, wsparcie i inspirację – to doświadczenie na długo pozostanie ze mną!

1 tydz. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#)



Anna Nowak [Administrator](#)

Z całego serca polecam kurs Aleksandry Marcinkowskiej o stresie, oparty na modelu ABCDE. To nie była tylko teoria – to była głęboka i transformująca podróż do siebie samej.

W bezpiecznej i pełnej akceptacji atmosferze, mogłam przyjrzeć się swoim przekonaniom, które wpływają na moje emocje, reakcje i wybory w stresujących sytuacjach. Model ABCDE okazał się niezwykle praktycznym narzędziem, które krok po kroku pomogło mi zrozumieć, skąd bierze się mój stres – i co mogę z nim zrobić. Gorąco polecam ❤️



Justyna Grzywa Głód

Kurs mentoringu dał mi narzędzia do pracy nad sobą, przyszedłam pełna niepewności, obaw, z poczuciem winy w sobie, potrzebowałam pomocy.

Przerabiając lekcje zdobywałam wiedzę krok po kroku jak zdrowo myśleć, poznałam model ABCDE emocji. Przełamywanie swoich lęków, blokad wewnętrznych nie jest łatwe ale jest niezbędne do rozwoju osobistego. Polecam z całego serca każdemu kto chce zmienić swoje życie na lepsze.

Codzienne medytacje i ćwiczenia oddechowe pomogły mi zaczynać dzień ze spokojem wewnętrznym i kończyć doborze przespaną nocą.

Ten kurs to nie tylko teoria ale ogromne wsparcie, zrozumienie i poczucie zaopiekowania ❤️

Zaufanie jakie powstało w grupie pozwoliło nam dzielić się swoimi historiami, smutkami, łzy które płynęły oczyszczały duszę.

Cieszę się że na mojej drodze spotkałam Aleksandrę Marcinkowską, dzięki temu kursowi jak i wspaniałej grupie kobiet przeszłam ogromną przemianę 🌈

Dziękuję Aleksandra Marcinkowska 🥰❤️💖🌟



Magdalena Krol

Witam, Kurs był dla mnie bardzo wartościowy, model ABCDE który przedstawiła **Aleksandra Marcinkowska** zmienił całkowicie moje myślenie. Zrozumiałam jak ważne jest to co myślimy. Skupiam uwagę na tu i teraz, planuję, słucham siebie, pracuję nad swoimi słabościami. Czuję w sobie spokój i odwagę do działań, codzienne medytacje oraz oddechy bardzo mnie wyciszają. Aleksandra jej energia oraz wiedza jaką posiada i w jak umiejętny sposób ją przekazuje to dla mnie duża wdzięcząc i podziw. Dziękuję ❤️

1 tydz. [Lubię to!](#) [Odpowiedz](#)



Anna Bochnia

Z natury jestem optymistką i dobrze radziłam sobie ze stresem...ale gdy ukończyłam kurs ABCDE u Aleksandry Marcinkowskiej moje życie odmieniło się na takie jakie pragnęłam...bo teraz myślę też pozytywnie, ale zdrowo...więc wszystko układa mi się po mojej myśli...I przytęgam niesamowite okazje i szanse...Olu jeszcze raz DZIĘKUJĘ





Marta Stelmach – 😊 podeksycytowana.

25 marca o 18:37 · 👤

...

Kochani,
z ogromną radością i dumą dzielę się swoim najnowszym osiągnięciem
🔥💪

Ukończyłam z wyróżnieniem program:
Life Mentoring – Empowering Women: Leadership and Success Journey
Level 1 w SMARTER CHANGE – International Mentoring Academy! 🎉

To była intensywna i inspirująca podróż, która otworzyła przede mną
nowe perspektywy 🤔💡 Odkryłam swoją nową drogę zawodową pełną
pasji, rozwoju i wsparcia dla innych 🙌

Nie sądziłam, że jeszcze kiedyś będę chciała się czegoś uczyć, ani że
będzie mi to sprawiało taką radość 🤗😊

Dziękuję dr **Aleksandra Marcinkowska** za stworzenie tej wyjątkowej
przestrzeni, w której mogłam uczyć się, inspirować i doświadczać 🙏

Szczególnie mocno dziękuję **Ahmed Hamouda** za cierpliwość i wsparcie
🙏🤗

To wspaniałe uczucie wrócić na drogę rozwoju osobistego 🥰

[#mentoring](#) [#rozwoj](#) [#leadership](#) [#empowerment](#) [#lifementoring](#)



Dorota Duchnowska

17 lutego · 🌐

...

Dzielę się z Wami moim sukcesem!

To dla mnie nie był łatwy proces—momentami naprawdę trudny, wymagający wytrwałości,
pracy nad sobą, nad ego i przekonaniami.

Ale to najlepsza inwestycja, jaką mogłam zrobić! Rozwijam się, aby zapewniać Wam usługi na
najwyższym poziomie!

Smarter Change Academy to był niesamowity krok w stronę rozwoju, a to dopiero początek!

Well done me! 🥰



Helena Cieciora

17 lutego · 🌐

...

🌟 Z całego serca dziękuję za tę wyjątkową
podróż mentoringową, która pozwoliła mi
zdobyć kwalifikację mentora w International
Mentoring Academy Smarter Change 🏆
To nie tylko certyfikat – to krok do świadomego
życia z wykorzystaniem swojego potencjału,
aby zmieniać życie swoje jak również osób
wokół mnie 🤗

🌟 Dziękuję **Aleksandra Marcinkowska** za
stworzenie przestrzeni do rozwoju
wielowymiarowego i zmiany życia.
Dziękuję za wspólną drogę pełną inspiracji,
nauki i doświadczenia. Jestem przeszczęśliwa,
bo to dopiero początek 🤗🙏🤗

🌟 To doświadczenie uczy, że kiedy działamy,
świat odpowiada. Spotykamy ludzi, którzy
prowadzą nas dalej. Wystarczy otworzyć się na
możliwości i wziąć życie w swoje ręce 🤗

Z wdzięcznością
Helena Cieciora & Family **Pokaż mniej**

SMARTER CHANGE INTERNATIONAL MENTORING ACADEMY
LEVEL 1 CERTYFIKOWANY PROGRAM

TYTUŁ PROGRAMU:
**EMPOWERING WOMEN:
LEADERSHIP AND SUCCESS JOURNEY - MENTORING PROGRAM**

01 Mentoring Program Level 1 obejmuje 21 lekcji mp3 i PDF): zarządzanie stresem i zdrowe nawyki myślowe zgodnie z ABCDE oraz 2 sesje online (2 x 3h na Zoom) + 2 video, podczas których rozbiegamy na czynniki pierwsze zdrowe i niezdrowe myślenie

02 Każda lekcja zawiera: nagranie mp3, ćwiczenie oddech w 27 krokach, medytację i karty pracy. Dodatkowo uczestniczki otrzymają eBook obejmujący wszystkie 21 lekcji do druku format PDF

03 Program dostarcza narzędzi i strategii do zarządzania sobą w stresie i pozwala wyłapywać niezdrowe myśli, które oddalają Cię od rezultatów, pokazując krok po kroku jak się czuć tak, jak chcesz się czuć i jak osiągać rezultaty, zgodnie ze swoim potencjałem, które chcesz osiągać

04 Program uczy strategii radzenia sobie z niezdrowymi przekonaniami, pozwala określić potrzeby, wzmacniając odporność, samoświadomość i dobrostan emocjonalny w oparciu o RTT (Rational Thinking Techniques) i model ABCDE

05 24/7 społeczność online (grupa na WhatsApp) - nie jest obowiązkowa, ale tu zadziewa się głęboki proces

06 Cena: 312,60 EUR | 1250 PLN | 250 GBP | Możliwość płatności w 2 ratach | Płatności musi być dokonana w całości przed egzaminem. **Dla osób, które ukończyły kurs o Stresie w ubiegłych latach cena pomniejszona o wartość wykupionego kursu.**

07 Uczestniczki otrzymują dodatkowe zasoby, w tym materiały do samodzielnej pracy nad emocjami, nastrojami i potrzebami w formie PDF do druku.

08 EGZAMIN KOŃCOWY (teoretyczny - 10 pytań w formie testu oraz praktyczny - model ABCDE zdrowe i niezdrowe myślenie - & UZYSKANIE CERTYFIKATU W JĘZYKU POLSKIM lub ANGIELSKIM (do wyboru) w formie pdf do druku - wysyłany na maila. Dodatkowy certyfikat w drugim języku płatny + 200 zł

09 Jeśli nie zdasz egzaminu we wskazanym terminie możesz poprosić o przełożenie terminu - dodatkowa opłata 300 zł za egzamin praktyczny i 300 zł za egzamin teoretyczny.

UZYSKANIE CERTYFIKATU NIE DAJE CI UPRAWNIEŃ DO PRACY METODĄ ABCDE
ANI UŻYWANIA TEGO, CZEGO SIĘ NAUCZYŁAŚ DO PRACY Z KLIENTEM - LEVEL 1 TO ROZWÓJ CIEBIE NA
POZIOMIE JA I MOJE ZASOBY. LEVEL 1 TO NAUKA SIEBIE I O SOBIE, A NARZĘDZIA, KTÓRE DOSTANIESZ SĄ
TYLKO DLA CIEBIE. NA UPRAWNIENIA TRENERA RTZ ABCDE SĄ OSOBNE KWALIFIKACJE. OPŁATA ZA PRACĘ NA
LICENCJI AKADEMII JEST OSOBNA. NIE MOŻESZ TEŻ WYKORZYSTYWAĆ WIZERUNKU AKADEMII DO CELÓW
ZAROBKOWYCH WYKORZYSTUJĄC METODY, KTÓRYCH NAUCZYŁAŚ SIĘ NA LEVEL 1
UKOŃCZENIE LEVEL 1 POZWOLI CI IŚĆ NA LEVEL 2 I POTEM NA LEVEL 3.
DOPIERO NA LEVEL 3 UCZYSZ SIĘ, JAK BYĆ TRENEREM RTZ ABCDE I ZDAJESZ EGZAMIN NA MENTORA

**SMARTER CHANGE INTERNATIONAL MENTORING ACADEMY
LEVEL 1 CERTYFIKOWANY PROGRAM**

**TYTUŁ PROGRAMU:
EMPOWERING WOMEN:
LEADERSHIP AND SUCCESS JOURNEY - MENTORING PROGRAM**

**Dla kogo jest nasza program SMARTER CHANGE
International Mentoring Academy?**

Program przeznaczony dla Kobiet aktywnych zawodowo, prowadzących biznes, chcących otworzyć biznes.

Zapraszamy Kobiety z różnych branż, na różnych etapach kariery, które chcą się rozwijać i popracować ze swoim JA, sabotażystą, wewnętrznym krytykiem.

Format programu:

- 21 lekcji do pracy samodzielnej - przychodzi na maila
 - 2 sesje online: wsparcie w zakresie technik racjonalnego myślenia, pracy nad zniekształceniami poznawczymi i budowy samooceny
- SPOTKANIE I ONLINE: praca nad zniekształceniami –
model ABCD + 5 pytań zdrowego myślenia
- SPOTKANIE II ONLINE: MOJE DZIAŁANIA: rozwiązywanie problemów
przez zmianę myślenia - model ABCD + 5 pytań zdrowego myślenia

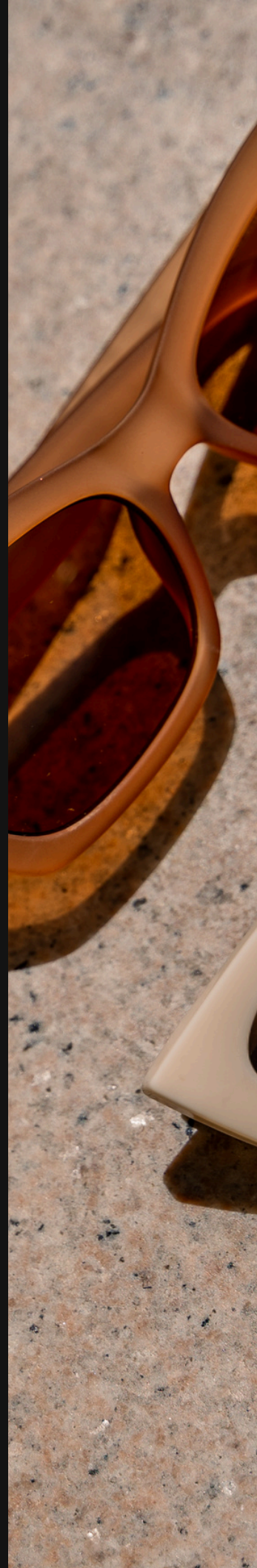
Cele programu:

- Rozwój umiejętności zarządzania sobą w stresie
 - Opanowanie techniki ABCDE - jak myśleć zdrowo i rozwiązać każdą sytuację?
 - Promowanie zdrowych nawyków myślowych - zdrowe vs pozytywne myślenie
 - Wychwytywanie zniekształceń poznawczych i ich zmiana
 - Rozwijanie samoświadomości i regulacji emocji
 - Wspieranie osobistej transformacji
 - Wypracowanie równowagi i spełnienia w życiu
 - Zdanie egzaminu pozwoli iść na Level 2
- Program przygotuje Cię do wewnętrznej introspekcji.

MATERIAŁY EDUKACYJNE przychodzą na maila do druku w formacie PDF:

- Karty zdrowego myślenia
 - ABCD +E emocji
 - Listy potrzeb i uczuć
 - Karty emocji
- Arkusze ćwiczeń na 21 dni

SMARTER CHANGE INTERNATIONAL MENTORING ACADEMY kształtuje nie tylko skuteczne jednostki, ale także liderki transformacyjne, które inspirują i wspierają innych w procesie zmiany stając się mentorkami przyszłości.



Ramowy **PROGRAM MENTORINGOWY**

RAMOWY PROGRAM MENTORINGOWY – 21 LEKCJI MP3 I PDF

1. Teoretyczne podstawy zarządzania stresem (metoda DIALOG)
2. Stres a niezdrowe myślenie
3. Rodzaje stresu
4. Reakcje na stres: fizjologiczne, emocjonalne, behawioralne
5. Biologia stresu i jego wpływ na organizm
6. Hormony stresu: adrenalina, kortyzol i inne
7. Zmiana zaczyna się w Tobie
8. Trzy podstawowe kategorie stresu
9. Trening autogenny – techniki relaksacyjne
10. RTT* – odporność na stres
11. RTT – 5 zasad zdrowego myślenia
12. RTT – jak poprawić swój dobrostan
13. RTT – ja i moje potrzeby
14. RTT – zmiana niestujących myśli
15. Zniekształcenia poznawcze i ich wpływ na umysł
16. Reakcje emocjonalne – dlaczego reagujesz tak, jak reagujesz?
17. Wypuszczanie emocji werbalnie i niewerbalnie
18. Budowanie akceptacji i wsparcia wobec siebie
19. Zmiana nieproduktywnych wzorców zachowań
20. Praktykowanie uważności
21. Emocje – co sobie robię?

***RTT - RATIONAL THINKING TECHNIQUES - RACJONALNE TECHNIKI MYŚLENIA**

Czego się nauczysz?

PRZESTANIESZ MYŚLEĆ, A ZACZNIESZ DZIAŁAĆ

Po ukończeniu 21-lekcyjnego programu mentoringowego (MP3 i PDF) zdobędziesz wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie zarządzania stresem, budowania odporności emocjonalnej oraz zdrowych nawyków myślowych, które pomogą Ci odnosić sukcesy zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. W szczególności nauczysz się:

01

ZARZĄDZANIA STRESEM

- Poznasz teoretyczne podstawy zarządzania sobą w stresie z wykorzystaniem metody DIALOG i modelu ABCDE - jak działać zdrowo?
- Dowiesz się, jak stres wpływa na niezdrowe myślenie oraz poznasz różne rodzaje stresu
- Zrozumiesz reakcje na stres (fizjologiczne, emocjonalne, behawioralne)

02

PRACY Z HORMONAMI STRESU

- Zrozumiesz, jak biologiczne mechanizmy stresu wpływają na organizm
- Zdobędziesz wiedzę na temat roli hormonów, takich jak adrenalina i kortyzol, w procesach stresowych

03

AUTOREFLEKSJI I ZMIANY

- Nauczysz się, jak zacząć zmiany od siebie, identyfikując trzy podstawowe kategorie stresu oraz wprowadzając techniki relaksacyjne, takie jak trening autogenny w swoje życie
- Nauczysz się oddychać w 27 krokach
- Nauczysz się medytować sama dla siebie

04

BUDOWANIA ODPORNOŚCI NA STRES (RTT)

- Poznasz zasady odporności na stres oraz 5 kluczowych zasad zdrowego myślenia oraz model ABCDE
- Nauczysz się, jak poprawić swój dobrostan, rozpoznawać własne potrzeby oraz zmieniać myśli, które Ci nie służą w oparciu o model ABCDE

05

ROZPOZNAWANIA SWOICH POTRZEB I EMOCJI

- Nauczysz się identyfikować swoje emocje, analizować ich wpływ i świadomie je regulować, rozumiejąc, „co sobie robisz”
- Nauczysz się rozpoznawać swoje potrzeby: te rzeczywiste i te rzekome rozróżniając jedne od drugich

6 edycji 2025

KALENDARZ SPOTKAŃ ONLINE

WYBIERZ 1 Z 6 EDYCJI - KAŻDA EDYCJA TO OSOBNĄ GRUPA

1 EDYCJA TO 2 SPOTKANIA ONLINE WLICZONE W PAKIET + EGZAMIN

EDYCJA	DATA
EDYCJA 01 02	KURS ZACZYNASZ W DOWOLNYM MOMENCIE PRZED SESJĄ ONLINE 1 I 2 MUSISZ MIEĆ UKOŃCZONE MIN. 15 LEKCJI - W SZCZEGÓLNOŚCI LEKCJE 9-14 SESJA I: 17.01.2025 18:30 - 21:30 CZASU PL SESJA II: 24.01.2025 18:30 - 21:30 CZASU PL EGZAMIN 25.01.2025 17:00 - 19:00 ZREALIZOWANE
EDYCJA 02 03	KURS ZACZYNASZ W DOWOLNYM MOMENCIE PRZED SESJĄ ONLINE 1 I 2 MUSISZ MIEĆ UKOŃCZONE MIN. 15 LEKCJI - W SZCZEGÓLNOŚCI LEKCJE 9-14 SESJA I: 13.03.2025 18:30 - 21:30 CZASU PL SESJA II: 20.03.2025 18:30 - 21:30 CZASU PL EGZAMIN PRAKTYCZNY ONLINE 28.03.2025 LUB 25.04 18:00 - 21:00 ZREALIZOWANE
EDYCJA 04	KURS ZACZYNASZ W DOWOLNYM MOMENCIE PRZED SESJĄ ONLINE 1 I 2 MUSISZ MIEĆ UKOŃCZONE MIN. 15 LEKCJI - W SZCZEGÓLNOŚCI LEKCJE 9-14 SESJA I: 10.04.2025 18:30 - 21:30 CZASU PL SESJA II: 17.04.2025 18:30 - 21:30 CZASU PL EGZAMIN PRAKTYCZNY 25.04 2025 18:00 - 21:00 W TRAKCIE
EDYCJA 05 NABÓR	TRWA NABÓR DO 27 KWIETNIA 2025 KURS ZACZYNASZ W DOWOLNYM MOMENCIE OD ZAKUPU NAJPOŹNIEJ 28.04.25 PRZED SESJĄ ONLINE 1 MUSISZ MIEĆ UKOŃCZONE MIN. 15 LEKCJI* GRUPA NA WHATSAPP START 1 MAJA 2025- KONIEC 23.05.21 SESJA I: 15.05.2025 18:30 - 21:30 CZASU PL SESJA II: 23.05.2025 18:30 - 21:30 CZASU PL EGZAMIN PRAKTYCZNY 26.05.25. 19:00 - 19:30 EGZAMIN TEORETYCZNY ODBYWA SIĘ ONLINE - DOSTĘP DO EGZAMINU OD 24.05.25 LUB PO ZGŁOSZENIU PRZEZ UCZESTNICZKĘ UKOŃCZENIA KURSU
EDYCJA 06	PO WAKACJACH Z NOWĄ CENĄ 1850 ZŁ CENA WZROŚNIE Z UWAGI NA DODATKOWY MATERIAŁ

KONTAKT: WhatsApp:

+353 89 985 2289 (Irlandia) | +48 690 515 238 (Polska) | +44 7453 278 703 (Wielka Brytania)

**SPOTKAJMY SIĘ ONLINE
ZAPROSZENIE DO SZKOŁY MENTORINGU
Z CERTYFIKATEM ✨ EDYCJA V 2025**



MENTORING LEVEL 1

UNLEASHING YOUR CREATIVE POTENTIAL

3 POZIOMY
AKADEMII
MENTORINGU

LET'S
DO IT

3 poziomy Akademii Mentoringu

CENA I PROGRAM OBEJMUJE MENTORING LEVEL 1: STRES I ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

- JAK NAUCZYĆ SIĘ MYŚLEĆ ZDROWO I DZIAŁAĆ ZDROWO? - MODEL DIALOG I ABCDE

LEVEL 2: MÓJ POTENCJAŁ W OPARCIU O DISC - LUDZIE NIE MAJĄ WAD

- JAK ZBUDOWAĆ SIEBIE W NOWOCZESNYM ŚWIECIE?

LEVEL 3: MENTORING DLA MENTORÓW

JAK WYGLĄDA EGZAMIN?

Po każdym poziomie (LEVEL 1, 2,3) podchodzisz do egzaminu PRAKTYCZNEGO i TEORETYCZNEGO oraz oddajesz karty pracy.

Po zdaniu egzaminów i oddaniu kart w formie pdf na maila, otrzymujesz certyfikat ukończenia SMARTER CHANGE - INTERNATIONAL MENTORING ACADEMY do wyboru w języku polskim lub angielskim.

Certyfikat jest wysyłany na maila w formie pdf.

Aby przejść na kolejny poziom, musisz mieć ukończony poziom poprzedni i zdać pomyślnie egzaminy.

Egzamin praktyczny stanowi prezentację tego, czego nauczyłaś się podczas kursu w trzech formatach: jako nagrania MP3, materiałach PDF oraz sesjach online na żywo; to demonstracja modelu ABCDE z jego praktycznym zastosowaniem.

Struktura egzaminu: część teoretyczna i praktyczna

1. Część teoretyczna: Test

- Test sprawdzający Twoją wiedzę z kluczowych zagadnień omawianych podczas kursu.
- Test zawiera 10 pytań jednokrotnego wyboru oceniających znajomość programu - aby zdać należy mieć 6/10 pytań dobrze

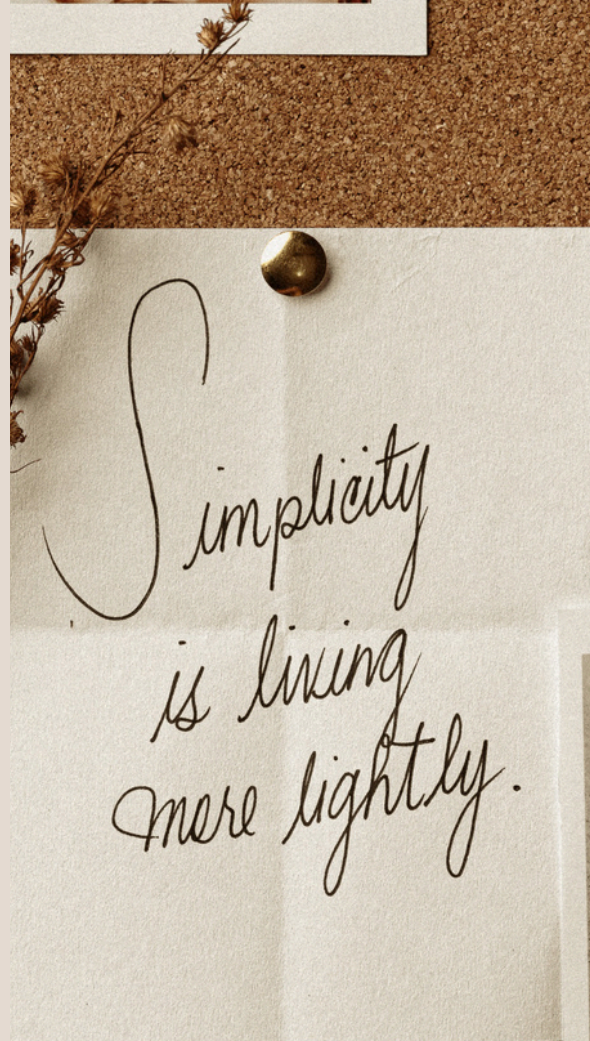
2. Część praktyczna: demonstracja umiejętności zdobytych podczas kursu. Prezentujesz swoją wiedzę i jej praktyczne zastosowanie: technikę zmiany niezdrowych myśli w oparciu o model ABCDE

Cel egzaminu:

- Zweryfikowanie Twojej wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych.
- Zaprezentowanie Twojej zdolności do skutecznego stosowania nabytych technik w rzeczywistych sytuacjach.
- Pokazanie Twojego rozwoju osobistego i postępów osiągniętych podczas kursu.

To kompleksowe podejście zapewnia pełną ocenę Twojej wiedzy i kompetencji zdobytych w trakcie szkolenia.

Po zdanym egzaminie otrzymasz certyfikat ukończenia poziomu 1 SMARTER CHANGE - INTERNATIONAL MENTORING ACADEMY



Dotychczas do nas!

WEJDŹ ŚWIADOMIE W NOWY ROK 2025

Po ukończeniu programu będziesz wyposażona w konkretne narzędzia i wiedzę, aby skutecznie zarządzać stresem, budować zdrowe nawyki myślowe i żyć bardziej świadomie w oparciu o zdrowe myślenie.

Dzięki zdobytym umiejętnościom świadomie wejdiesz w nowy 2025 rok z poczuciem spokoju, pewności siebie i gotowości do realizacji swoich celów, tworząc życie pełne równowagi, harmonii i wewnętrznej siły.

KONTAKT: WHATSAPP:

|+353 89 985 2289 (IRLANDIA) |

|+48 690 515 238 (POLSKA) |

|+44 7453 278 703 (WIELKA BRYTANIA) |

Zdobądź certyfikat

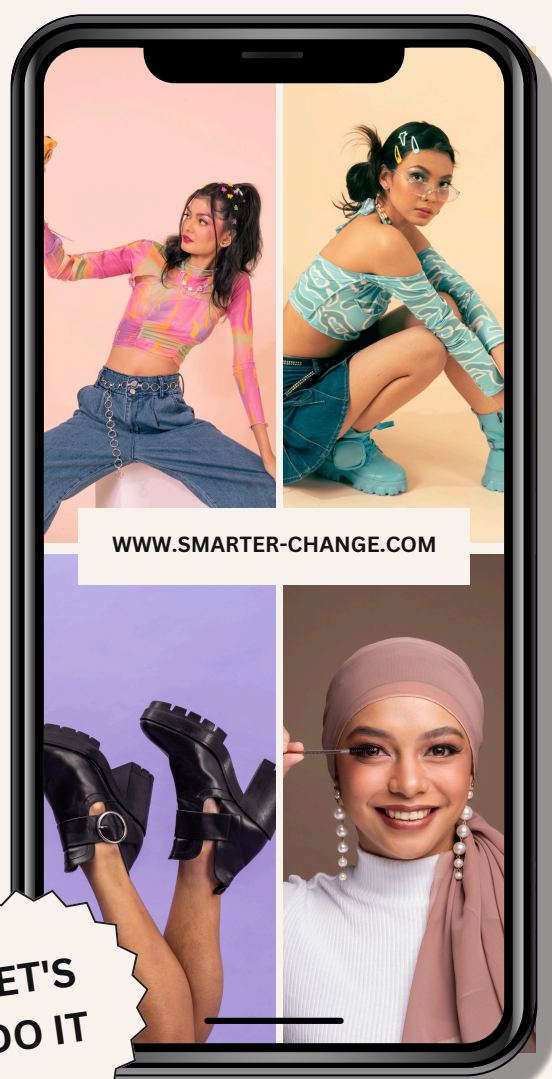
SMARTER CHANGE

- INTERNATIONAL MENTORING ACADEMY

budując poczucie własnej wartości,
samoocenę i stając się sprawczą na wielu
polach swojego życia.

Czekam na Ciebie!

ALEX KOKO



LET'S
DO IT

SIGN UP TO OUR NEW PROGRAM SIGN UP TO OUR NEW PROGRAM SIGN UP TO OUR NEW PROGRAM SIGN UP TO OUR NEW PROGRAM SIGN UP TO OUR NEW PROGRAM

INSPIRATION

**STAY FOCUSED
ON YOUR OWN** 
unique **JOURNEY**
 **AND CELEBRATE**
YOUR *progress.*

INSPIRATION

INSPIRATION

STAY CONSISTENT
IN YOUR OWN



growing JOURNEY
 AND CELEBRATE
YOUR *success.*

INSPIRATION