MAGDA ŻMIJEWSKA
EXECUTIVE & BUSINESS COACH

Zarządzanie Energią Osobistą Managera – wyzwanie nowoczesnych Liderów – z wykorzystaniem Calligraphy Health System

"W XXI wieku wygrywa ten kto ma więcej energii i lepiej się wysypia" – zapraszam po zdrowie & moc - Magda Żmijewska

IDEA SZKOLENIA:

W naszej biznesowej rzeczywistości XXI wieku życie liderów sprowadza się często do wytężonej pracy psychicznej i fizycznej, do multitaskingu, życia w ciągłej zmianie na wysokich obrotach. W tym miejscu na myśl przychodzi najbardziej istotne wyzwanie, które dotyczy wszystkich nowoczesnych liderów czyli zarządzanie energią osobistą, swoim własnym dobrostanem. Ten temat zyskuje na znaczeniu każdego dnia, gdyż okazuje się, że we współczesnym świecie wygrają Ci, którzy będą mieli wysoki poziom energii życiowej i dzięki temu taki poziom wewnętrznego spokoju, że będą potrafili się zrelaksować i wysypiać. A poprzez to mieć siłę do rozwijania biznesów i pracy z kolejnymi wyzwaniami.

Przy bliższym zgłębieniu tematu, dostrzegamy, że energią życiową można zarządzać tak samo jak czasem, planami czy realizacją życiowych marzeń. Dlatego też podczas naszego niestandardowego warsztatu uczestnicy będą mieli możliwość uczyć się jak z holistycznej perspektywy efektywnie zarządzać systemem człowiek w czterech jego energetycznych obszarach: ciała, emocji, umysłu oraz duchowości.

Kluczowym celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w praktyczną wiedzę i użyteczne narzędzia do zarządzania poziomem własnej energii życiowej, budowania wewnętrznego dobrostanu, mocy i odporności bez leków, tabletek i chemicznych wspomagaczy. Szkolenie jest zbudowane na fundamentach chińskiego systemu przedłużającego życie - Caligraphy Health System. Jest on „sercem warsztatu" tak, aby maksymalnie wykorzystać jego niesamowitą moc i skuteczność oddziaływania na ludzki organizm we wszystkich wymiarach.

Nazwa Calligraphy nie jest przypadkowa, każdy ruch ciała w tym podejściu jest jak płynny, pewny i subtelny ruch pędzla w sztuce kaligrafii. Ruch ten jest trójwymiarowy i aktywizuje system człowiek zarówno na poziomie umysłu jak i ciała. To praktyka, która działa niezwykle szybko i skutecznie. Co więcej, system jest przeznaczony dla wszystkich, bez ograniczeń wiekowych czy poziomu sprawności fizycznej. Uczy głębokiego oddechu z centrum energetycznego człowieka i to co jest niezwykłe uczy w jaki sposób można serwisować organy wewnętrzne czyli jak można je regenerować. Z każdym dniem

praktyki uelastycznia ciało, które może więcej. Uspokaja układ nerwowy, co daje głęboki wewnętrzny spokój i równowagę. Który nowoczesny lider nie chciałby prawie bez wysiłkowo wzmocnić tych swoich kluczowych dla sukcesu zasobów?

Dwudniowe warsztaty, program dla managerów, liderów, team liderów, przedsiębiorców

Plan programu	*Komentarz trenerski*
Pierwszego i drugiego dnia – pracuje zarówno „głowa" jak i „ciało" uczestników	Warsztaty są zaprojektowane w podejściu holistycznym, dzięki temu budują integrację na poziomie umysłu i ciała, emocji i duchowości.
1. Zarządzanie energią osobistą na miarę XXI wieku - Świat XXI wieku świat VUCA - Historia o trzech mózgach i biologiczny mechanizm stresu - Istota energii osobistej czyli poznanie czym jest Qi i jak zwiększać jej poziom - Diagnoza obecnego poziomu energii własnej uczestników - Poznanie zasady „3" oraz nauka oddychania przez centrum energetyczne człowieka - Dan Tian Breathing - Nauka pierwszych podstawowych pozycji układu Calligraphy: Qi Gong I oraz Double Eel Swimmer	*Na początku warsztatu uczestnicy poznają charakterystykę świata według modelu VUCA i podczas interaktywnej dyskusji przyglądają się jak ten fakt wpływa na funkcjonowanie współczesnego lidera. Uczą się biologicznego działania „trzech mózgów" i specyfiki mechanizmu stresu. Podczas ćwiczenia diagnozują swój obecny poziom energii. Przyswajają dwa kluczowe zagadnienia: czym jest energia życiowa Qi i w jaki sposób skutecznie zwiększać jej poziom. Zauważają jak zwiększanie energii przekłada się na biznes i moc oddziaływania na innych. Już w pierwszych godzinach szkolenia doświadczają siły oddziaływania na ludzki organizm chińskiego systemu przedłużającego życie – Calligraphy. Uczą się najważniejszych umiejętności jakie oferuje system - oddychania poprzez centrum energetyczne człowieka oraz serwisowania narządów wewnętrznych. Trenują tzw. oddech Dan Tian „oddech dziecka". W tej części uczestnicy praktykują dwie pierwsze pozycje systemu Calligraphy.*
2. System człowiek w 4 obszarach	*Jest to moduł kluczowy dla zrozumienia holistycznego podejścia w zarządzaniu energią*

energetycznych

- Wprowadzenie pojęcia „systemu człowiek”
- Poznanie 4 stref energetycznych
- Pokazanie synergicznych połączeń w „systemie człowiek”
- Omówienie szczegółowo wszystkich zasobów osobistych w 4 strefach energetycznych: ciała, emocji, umysłu, duchowości
- Poznanie kolejnych dwóch pozycji Calligraphy: Qi Gang II oraz Single Eels swimmer

osobistą. W zabawnym interaktywnym ćwiczeniu uczestnicy warsztatu poznają jak działa system zależności pomiędzy ciałem, emocjami, umysłem a duchowością. W kolejnym ćwiczeniu poznawczym mają okazję odkryć z jakich zasobów osobistych składa się każda część systemu. Pracują z myślą przewodnią według P. Druckera – „możemy zarządzać jedynie tym, o czym wiemy, że istnieje”, więc poznanie wszystkich zasobów energetycznych, jest pierwszym krokiem do zarządzania nimi.

3. Ostrzenie piły w każdej strefie człowiek

- Omówienie miejsc gdzie tworzy się energia życiowa poprzez pryzmat potrzeb każdej strefy człowiek
- Obszar umysłu - kluczowy element mechanizm „nastawienia”
- Obszar emocji - „paleta emocji” i świadomość emocjonalna
- Obszar duchowości - system wartości i poczucie sensu
- Obszar ciała - zdrowie, energia i relaks
- Zdrowe nawyki żywieniowe – co to oznacza i jak je sobie zapewnić w pracy
- Praktyka kolejnych dwóch pozycji Calligraphy: General Monkey Strech i Flat Monkey Strech

Trzeci moduł warsztatu ma wymiar bardzo praktyczny. Uczestnicy lądują w poszczególnych obszarach energetycznych i pracują z kluczowymi ich elementami. Poprzez różnorodne ćwiczenia grupowe i indywidualne ten moduł ma na celu zwiększenie samoświadomości uczestników o swoich potrzebach w każdej energetycznej sferze systemu człowiek. Pracując z obszarem ciała, uczestnicy otrzymują bardzo konkretne zalecenia dotyczące sposobu odżywiania się, uzupełniania płynów oraz metod relaksacji. Pod koniec tej części uczestnicy znają już 6 pozycji Calligraphy Health System.

4. Energia mieszka w ciele – wypracowanie nawyku codziennej pracy stabilizującej poziom energii życiowej

- Poznanie twórcy systemu Master Zen Hua Yanga
- Zrozumienie czym są fundamenty zdrowia u każdego człowieka
- Poznanie głównych założeń systemu
- Poznanie kolejnych pozycji Calligraphy takich jak: Sleeping Dragon, Water Wave, Flowing Ribbon, Emu Strech i ich aktywna nauka
- Przyjście od poszczególnych pozycji do

Czwarty moduł jest w całości dedykowany „sercu warsztatu” czyli pracy z chińskim systemem przedłużającym życie zwanym „Calligraphy Health System”. Podstawowym celem Caligraphy Health System jest przedłużanie i zwiększenie jakości życia poprzez zwiększanie wewnętrznej energii Qi. Pierwsze kroki prowadzą uczestników od poznania sylwetki Master Yanga – twórcy systemu do przyjrzenia się głównym założeniom metody. Kolejny krok to już praktyka kolejnych pozycji systemu i aktywna nauka łączenia oddechu z wykonywaniem pozycji i serwisowaniem narządów wewnętrznych.

praktykowania pełnej sekwencji układu

5. Energetyczny bilans zamknięcia w 4 strefach systemu człowiek

- Wybranie 3 mocnych indywidualnych zasobów energetycznych w systemie człowiek
- Wybranie 3 indywidualnych obszarów do rozwoju
- Wybranie jednego obszaru do rozwoju, który będzie stanowił dźwignię i zmiana w tym obszarze znacząco wpłynie na zwiększenie energii osobistej

Uczestnicy będą zmykali pełne dwa dni warsztatu indywidualnym ćwiczeniem podsumowującym. Rezultatem ćwiczenia będzie wybór jednego obszaru energetycznego z systemu człowiek do aktywnej zmiany w kolejnych 3 miesiącach.

5. Podsumowanie w formie praktycznych wniosków

- ✓ Karta SSC
  Start – co nowego wdrożyć dla siebie?
  Stop – z czego już warto zrezygnować?
  Continue – co warto kontynuować?
- ✓ Wnioski
  Na poziomie osobistym
  Na poziomie managerskim

Moduł służy podsumowaniu całego warsztatu, uchwycenia tego co najważniejsze oraz priorytetyzacji zmian do wprowadzenia na poziomie realnego życia.

DLA KOGO JEST TO SZKOLENIE:

- ✓ Szkolenie jest dla tych liderów, którzy przeszli już całą ścieżkę wiedzy merytorycznej w doskonaleniu kompetencji lidera/managera i teraz chcą zwiększyć swoją wydajność i osiągnąć więcej i w pracy i w życiu przy zachowaniu optymalnego stanu równowagi wewnętrznej

KORZYŚCI DLA ORGANIZACJI:

- ✓ Stawanie się Liderem na 5 poziomie przywództwa według Johna Maxwella - Osobowości
- ✓ Bez wysiłkowe osiąganie celów

zawodowych i osobistych
- ✓ Zwiększenie kondycji fizycznej i emocjonalnej liderów
- ✓ Płynne przechodzenie między życiem zawodowym a życiem osobistym Liderów, bez szarpania się i bez napięć
- ✓ Zwiększenie zadowolenia liderów w obszarze work – life balance
- ✓ Zwiększenie liczby entuzjastów i ambasadorów miejsca pracy

KORZYŚCI DLA LIDERA:

- ✓ Wprowadzenie swojego organizmu w stan optymalnej pracy i zdrowia
- ✓ Uzdrowienie i oczyszczenie organizmu na poziomie narządów wewnętrznych oraz głębiej na poziomie komórkowym, przywrócenie organizmu do optymalnego funkcjonowania: właściwej temperatury, ilości tlenu, elastyczności i sprawności
- ✓ Poprzez pracę z ciałem regulacja przepływu energii i zwiększenia wydajności osobistej
- ✓ Wzmocnienie układu odpornościowego
- ✓ Uwolnienie blokad fizycznych i emocjonalnych
- ✓ Redukcja stresu – osiągnięcie głębokiego spokoju i równowagi wewnętrznej
- ✓ Rozwijanie wewnętrznych rezerw energetycznych organizmu

KORZYŚCI WSPÓLNE:

- ✓ Rozbudowanie wspólnego pola koegzystencji lidera i organizacji
- ✓ Aktywne kształtowanie kultury organizacyjnej w kierunku organizacji samouczącej się

Po warsztatach możliwa kontynuacja tematu na trzy sposoby:

1. Indywidualnej pracy 1:1 z coachem
2. Drugiej części szkolenia na zaawansowanym poziomie
3. Cyklu warsztatów pogłębiających temat

4. Eventu integracyjnego z Calligraphy Health System