



zaprasza do udziału w warsztatach rozwojowych

## **OD SYNDROMU OSZUSTA DO SPEŁNIONEJ LIDERKI** Jak wzmocnić siebie i swój potencjał zawodowy?



Jeśli wykorzystując swoje umiejętności, wiedzę, doświadczenie, talenty osiągasz sukcesy, ale w głowie zamiast dumy i satysfakcji kołata się myśl: po prostu miałam szczęście, jeszcze raz udało mi się - to właśnie jest stan, jakim jest Syndrom Oszusta (SO). Według ostatnich badań psychologicznych, na każde pięć osób, które osiągnęły sukces, dwie z nich uważają się za oszustów. Jednocześnie około 70% respondentów od czasu do czasu boryka się z tym stanem.

Jeśli kiedykolwiek miałaś podobne myśli, to – niezależnie od szczebla kariery, na którym teraz jesteś – witaj w klubie SO, do którego należą najwięksi i najbardziej podziwiani tego świata!

*“Potrafię obudzić się rano przed wyjściem na plan myśląc: nie dam rady, jestem oszustką.”*

Kate Winslet

*“Dlaczego ktokolwiek chciałby mnie znowu zobaczyć w filmie? Przecież ja nie umiem grać!”*

Meryl Streep

Nie musisz jednak tkwić w tym miejscu całe życie, gdyż bagatelizowanie tego stanu to wysokie koszty osobiste, jak i straty dla firmy. Również w twoim zespole potencjał może być obniżony przez SO. Warto się tym zająć!

Rozpoznaj i dowiedz się jak pozbyć się SO, a byś mogła cieszyć się ze swoich sukcesów i w pełni wykorzystywać swój potencjał. Zapraszamy Cię na wyjątkowy warsztat z Ewą Turek, na którym dowiesz się:

- ▶ co to jest Syndrom Oszusta i jakie są jego korzenie?
- ▶ jak objawia się to w życiu osoby dorosłej?
- ▶ jak radzą sobie z Syndromem Oszusta kobiety, a jak mężczyźni?
- ▶ jak z tym pracować i transformować do pozycji mocy liderki?



## Warsztaty poprowadzi

### EWA TUREK

Mentorka, wykładowczyni, trenerka, coach. Organizatorka TEDxWarawa Women i TEDxKids, trenerka pracy z emocjami wg C. Tippinga, Brandon Bays, Byron Katie. Posiada ponad 20-letnie doświadczenie w konsultingu. Specjalizuje się w wystąpieniach publicznych i storytellingu. Szkoli z zarządzania emocjami, syndromu oszusta i wypalenia zawodowego. Wspiera w rozwoju zawodowym i osobistym, pracuje z zarządami, menedżerami, uczelniami oraz startupami. Pomaga w drodze do realizacji celów indywidualnych, zespołowych i firmowych.

Data	Sesja	Godzina/Miejsce
24.02.2024	<p><b>Sesja 1: Wprowadzenie do syndromu oszusta + test</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przedstawienie definicji syndromu oszusta</li> <li>• Omówienie głównych objawów i cech towarzyszących syndromowi oszusta</li> <li>• Przykłady słynnych przypadków kobiet biznesu dotkniętych tym syndromem</li> </ul> <p><b>Sesja 2: Zrozumienie przyczyn syndromu oszusta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identyfikacja głównych czynników wpływających na rozwój syndromu oszusta u kobiet biznesu</li> <li>• Analiza społecznych, kulturowych i psychologicznych determinantów syndromu oszusta</li> <li>• Wyjaśnienie, dlaczego szczególnie kobiety biznesu mogą być bardziej podatne na ten syndrom</li> </ul> <p><b>Sesja 3: Konsekwencje syndromu oszusta w biznesie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omówienie negatywnych skutków syndromu oszusta dla kariery i rozwoju zawodowego</li> <li>• Opisanie możliwych konsekwencji dla relacji biznesowych i komunikacji z klientami</li> <li>• Przedstawienie sposobów minimalizowania wpływu syndromu oszusta na prowadzenie biznesu</li> </ul>	<p><b>10.00 – 18.00</b> (w trakcie zajęć przewidziano 40 min. przerwę na lunch oraz przerwy kawowe)</p> <p><b>Miejsce zjazdu - Warszawa lub okolice</b></p>
25.02.2024	<p><b>Sesja 4: Strategie radzenia sobie ze syndromem oszusta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przedstawienie technik i narzędzi zarządzania syndromem oszusta</li> <li>• Wypracowywanie zdrowych mechanizmów obronnych i strategii radzenia sobie z niepewnością</li> <li>• Dzielenie się przykładami praktycznych działań, które pomagają zapobiegać reakcjom syndromu oszusta</li> </ul>	<p><b>8.30 – 15.00</b> (w trakcie zajęć przewidziano 30 min. przerwę na lunch oraz przerwy kawowe)</p>

<p><b>Sesja 5: Budowanie pewności siebie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Omówienie technik rozwoju i wzmocnienia pewności siebie u kobiet biznesu</li><li>• Praktyczne ćwiczenia, które wspierają rozwój pozytywnego myślenia i motywacji</li></ul> <p><b>Sesja 6: Zbuduj swoją sieć wsparcia</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wskaźniki i znaki ostrzegawcze, które mogą pomóc zidentyfikować syndrom oszusta u innych</li><li>• Tworzenie wsparcia społeczno-biznesowego i znalezienie mentorów, którzy pomogą w przewyciężeniu syndromu oszusta</li><li>• Podział konkretnych działań, które uczestniczki mogą podjąć, aby wspierać inne kobiety biznesu w ich drodze do sukcesu</li></ul> <p><b>Zakończenie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Podsumowanie programu szkolenia</li><li>• Otwarcie na pytania i dyskusję, wnioski</li><li>• Podziękowanie, wręczenie certyfikatów</li></ul>	<p><b>Miejsce zjazdu: Warszawa</b></p>
---	--

## MOŻLIWOŚCI UDZIAŁU

Program przeznaczony jest dla przedstawicielek branży TSL (transport – spedycja – logistyka), bez względu na staż i zajmowane stanowisko.

**Koszt udziału = 3854 PLN\* +23% VAT**, zawiera udział w 2-dniowych warsztatach (w hotelu w okolicach Warszawy), lunch i przerwy kawowe, kolację integracyjną.

Cena nie zawiera noclegu!

\*5% rabatu przy udziale więcej niż dwóch osób z jednej firmy

\*5% rabatu dla osób, które brały udział we wcześniejszych programach rozwojowych FKL

**Zgłoszenia przyjmowane będą do 15 lutego 2024 r. Liczba miejsc ograniczona!**

