

# Warsztaty TO EMPOWER!

"Mądrość azjatycka i sztuka prostoty"

19-20 MAJA 2022 R.

MANOR HOUSE SPA | CHLEWISKA/POD RADOMIEM

## **I dnia poznasz filozofie:**

- **Kaizen** - mądrość rodem z Kraju Kwitnącej Wiśni, czyli filozofię „Małych Kroków”, które stają się milowymi krokami i wielkimi skokami na Twojej ścieżce zawodowej i osobistej. Słowo klucz w tej filozofii to MAŁE KROKI.
- **Wu Wei** - działanie z naturalnym rytmem, filozofię „działania bez działania”. To praktyczne zasady i sztuka robienia właściwych rzeczy we właściwym czasie oraz płynięcie z prądem życia. Słowo klucz w tym podejściu to właściwy RYTM.

## **Czas trwania szkolenia:**

10.00-11.30 - I moduł

11.30-11.45 - przerwa kawowa

11.45-13.15 - II moduł

13.15-14.15 - przerwa obiadowa

14.15-15.45 - III moduł

15.45-16.00 - przerwa kawowa

16.00-17.30 - IV moduł

## II dnia poznasz filozofie:

- **Kintsugi** - sztuka czerpania siły z życiowych trudności, zasady pomagające przekuć kryzysy zawodowe i osobiste w źródło mądrości, piękna i siłę. Pierwotnie, Kintsugi to stara japońska sztuka naprawiania potłuczonej porcelany za pomocą złota. Od tej techniki wywodzi się filozofia i metafora czynienia ze swojego życia, a w szczególności kryzysów, dzieła sztuki. Słowo klucz w tym podejściu to UPIĘKSZANIE I UDOSKONALANIE.
- **Ikigai** - to japońskie zasady szczęśliwego życia: połączenia misji, pasji, zawodowej ścieżki i powołania, aby poprzez robienie, tego, w czym Jesteś najlepsza, tego, co kochasz, dawać otoczeniu to, czego potrzebuje i dostawać za to godne zarobki. Słowo klucz w sztuce Ikigai to POWÓD DO ŻYCIA.

## Czas trwania szkolenia:

- 9.00-10.30 - I moduł
- 10.30-10.45 - przerwa kawowa
- 10.45-12.15 - II moduł
- 12.15-13.15 - przerwa obiadowa
- 13.15-14.45 - III moduł
- 14.45-15.00 - przerwa kawowa
- 15.00-16.30 - IV moduł
- 16.30-17.00 - zakończenie Warsztatów i rozdanie certyfikatów