

ZWIĄZKI FANTOMOWE

JAK UWOLNIĆ SIĘ Z WIĘZIENIA
TOKSYCZNEJ RELACJI

ZWIĄZKI FANTOMOWE

czyli jak się uwolnić z więzienia toksycznej relacji



„Nie jest wcale łatwo wydostać się z kokonu zależności zwłaszcza, jeśli ten kokon rani jak drut kolczasty przy każdej próbie najmniejszego nawet ruchu.”

Czym jest relacja toksyczna

Najkrócej mówiąc, relacja toksyczna ma miejsce wtedy, gdy będąc w niej mamy poczucie, że tracimy energię życiową, kurczymy się, dusimy, cofamy lub przeżywamy stagnację, krzywdzimy się wzajemnie, bądź jesteśmy krzywdzeni. Toksyczność w relacji nie musi wcale charakteryzować się nieustannymi bitwami, krzykami, rękoczynami, choć często i tak się dzieje. Toksyczna relacja wcale nie musi być relacją uzależnienia od psychicznie czy nawet fizycznie znęcającego się nad tobą psychopaty. Może również przybierać bardziej wysublimowane formy, jak precyzyjna operacja dokonywana na twoim sercu w białych, gumowych rękawiczkach. Ty i twój partner możecie pełnić w jej trakcie rolę zarówno chirurga, anestezjologa lub pielęgniarki, jak i pacjenta odurzonego środkiem usypiającym.

ZWIĄZKI FANTOMOWE

czyli jak się uwolnić z więzienia toksycznej relacji



Warsztat jest przeznaczony dla osób:

- które zdają sobie sprawę, że są uwikłane w toksycznej relacji,
- podejrzewają, ale nie są pewne, czy relacja w której są ma znamiona relacji toksycznej,
- potrzebują się wzmocnić wewnątrz, by wyjść z toksycznej relacji,
- podejrzewają, że żyją w uzależnionej relacji z socjopatą,
- wchodziły dotąd w relacje toksyczne, ale chcą uwolnić się z tego wzorca
- zmagają się z traumą po życiu w relacji toksycznej, boją się wchodzić w nowy związek

Kwestia relacji partnerskich i ich toksyczność jest bodaj najważniejszym i najczęstszym tematem, z jakim ludzie zwracają się po pomoc. Wzorce rodzinne, mechanizmy systemowe, osobiste uwarunkowania, procesy decydujące o tworzeniu się związków pozostają w sferze naszej nieświadomości i to z nią potrzebujemy się skontaktować, by faktycznie, skutecznie pomóc sobie w tym niezwykle ważnym dla jakości naszego życia temacie.

ZWIĄZKI FANTOMOWE

czyli jak się uwolnić z więzienia toksycznej relacji



Korzyści:

- Zrozumiesz czym jest związek toksyczny i zobaczysz w nim siebie i własne uwarunkowanie.
- Wzmocnisz się, nabierzesz odwagi do tego, by wziąć swoje życie we własne ręce.
- Podniesiesz poczucie swojej wartości, przygotujesz się do przeprowadzenia tego, co pozwoli ci się uwolnić.
- Skorzystasz ze wsparcia prowadzącego i doświadczeń innych osób znajdujących się w podobnej sytuacji.

A to wszystko w atmosferze dającej poczucie bezpieczeństwa, bliskości, otwartości wolnej od ocen i osądów.

Zapraszam na ten warsztat przede wszystkim kobiety i mężczyzn, którzy podejrzewają, bądź wiedzą, że żyją w toksycznej relacji i chcą się z niej wydostać, nie chcą w przyszłości znaleźć się w podobnej relacji.

Konrad Wilk – Dossier



Kim jestem

Trenerem rozwoju, psychologiem biznesu, kognitywistą. Pracuję jako coach, terapeuta, mentor, szkoleniowiec, mówca.

Mówię o sobie ODU CZYCIEL, bo wspieram swoich klientów w wewnętrznym uwalnianiu się z tego, co przeszkadza, ogranicza, staje na drodze życia z pełni osobistego potencjału.

Z klientami indywidualnymi pracuję głównie w nurtach: transpersonalnym, systemowym i procesowym.

Jestem autorem modeli: TY® oraz Lider Przyszłości – TERAZ.

Przygotowanie

Certyfikował mnie MLC - Multi-Level Coaching Study, Trop Group – Team&Group Trainer, Mindsonar, InspireGroup - Design Thinking, Coachways - Vuca World Leadership, Theory U, The Cynefin Framework, Manifestacja celu, APMG – Change Management, Jarosław Gibas - Model Transpersonalny, Instytut Kognitywistyki Maciej Bennewicz - Konstelacje Archetypowe, Coaching TAO w ujęciu transpersonalnym. Akredytował mnie ICF. Ukończyłem studia na Akademii Koźmińskiego w Warszawie.

**2350 h sesji
indywidualnych**

**320 h sesji
grupowych**

**2200 h szkoleń
i warsztatów**

**150 h
wystąpień publ.**

**100 h sesji
mentorskich**



Konrad Wilk – Dossier



Pracuję w języku polskim i angielskim z menadżerami i zespołami różnych branż, min. firmy medyczne, farmaceutyczne, motoryzacyjne, przemysłowe, mediowe, finansowe.

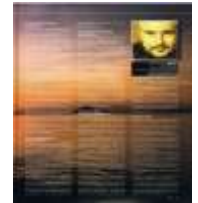
Wspieram menadżerów w budowaniu spójnych, skutecznych, rozwojowych zespołów. Pracuję z nimi nad wyzwaniem cech świadomego przywódcy w oparciu o najnowsze osiągnięcia psychologii biznesu. Koncentruję się na takich zagadnieniach, jak autentyczność lidera, zarządzanie stresem, work-life balance, mindfulness w biznesie, efektywna komunikacja, sztuka wystąpień publicznych, świadome przywództwo, charyzma lidera.

W autorskich, relacyjnych szkoleniach i warsztatach wykorzystuję doświadczenie coachingowe, terapeutyczne, techniki mindfulness, pracę z ciałem, ruchem, dźwiękiem, obrazem, by zwiększyć ich atrakcyjność, efektywność oraz integracyjno-motywacyjny charakter.

Dużo pracuję z osobami prywatnymi, wspieram pary w kryzysach, pomagam ludziom w przechodzeniu przez trudne okresy przełomowe w ich życiu, w wyzwaniu się z traum, emocjonalnych, zwykle nieświadomych blokad, w uwalnianiu wewnętrznego potencjału i wchodzeniu w nowe etapy coraz bardziej świadomego życia.

Na uczelniach

Zapraszany jestem do firm, na konferencje, seminaria, jako mówca, trener, panelista. Przemawiam i prowadzę zajęcia i własne kłierunki na najlepszych polskich uczelniach, jak: Akademia Koźmińskiego, SGH, UW, UJ, UE w Poznaniu, UŁ, Collegium Civitas, WSB Szczecin, WSB Toruń, Akademia WSB Dąbrowa Górnicza, Humanitas Sosnowiec, Uniwersytet Łazarskiego...



Konrad Wilk – Dossier



Z pokorą do życia

Stale korzystam z superwizji największych autorytetów wspierania rozwoju w Polsce.

Nieustannie pogłębiam swój warsztat, uczę się, poznaję, odkrywam. Staję się coraz lepszym człowiekiem i profesjonalistą dla siebie i dla tych, którzy CHCĄ z mojego wsparcia korzystać.

Pasje

Piszę książki (w sprzedaży podróżniczo-rozwojowa „Naga Asu”, o mojej 6-cio letniej podróży po Azji Południowej oraz psychologiczno-rozwojowa „Jak się zabić, by zmartwychwstać”, o kolejnych etapach rozwoju człowieka i okresach przejściowych, w której prezentuję autorski Program TY®).

Mam nomadzką duszę, więc kocham być w podróży, smakuję, dotykam, wsłuchuję się i cieszę oczy pięknem różnorodności świata i człowieka. Poznaję życie w jego wielorakich przejawach, kognitywistycznie studiuje nieustająco takie dziedziny wiedzy, jak różne szkoły terapii, psychologii, socjologii, neuropsychologii, filozofii, antropologii, mechaniki kwantowej, kosmologii, rozwoju świadomości i duchowości.

Słucham reggae, jazzu, muzyki klasycznej i medytacyjnej. Odżywiam się wegańsko, ajurwedyjsko, sporo czytam na ten temat, sam również gotuję. Moją pasją są samotnicze wyprawy na tropikalne bezludne wyspy, gdzie ćwiczę sztukę przetrwania i obcuję z pięknem natury. Wspinam się też po górach, przedzieram po lasach, żegluję, nurkuję, biegam maratony.

Media

Udzielam wywiadów, pełnię rolę eksperta. Opublikowałem ponad 100 artykułów min. w magazynach „Sukces”, „L’Eclat”, „Trendy Art of Living”, „Manager”, „Gazeta Finansowa”, „Fine Life”, „Top Class”, „Business Traveller”, „Ludzie Sukcesu”, „Business Voice”, „Network Magazine” i innych. Przez 1,5 roku pełniłem rolę eksperta magazynu „Sukces” ds. psychologii biznesu. Piszę bloga, jestem obecny w mediach społecznościowych, nagrywam filmiki.





Kontakt



konrad@konradwilk.pl



+48 510 279 206



www.konradwilk.pl

