

A stack of dark, smooth stones balanced on a dark surface against a blurred green background. The stones are stacked in a slightly irregular but balanced manner, with some larger stones at the base and smaller ones at the top. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural setting like a forest or a garden.

**WORK
LIFE
BALANCE**

HARMONIA W BIZNESIE

WORK LIFE BALANCE



„Równowaga nie polega na tym, że czegoś jest po równo. Równowaga to adekwatność, która wyraża się poprzez twoją autentyczność w każdym aspekcie życia.”

Czy wiesz jaki jest Twój rytm? Czy dostosowujesz się do niego w swoim codziennym funkcjonowaniu? Na ile świadomie zarządzasz swoją energią w poszczególnych kontekstach życia?

Szara codzienność zbyt wielu osób: Przez $\frac{1}{3}$ życia (tyle zwykle poświęcasz pracy) nie dbasz o siebie, o swoje potrzeby, działasz wbrew sobie, zaspokajając oczekiwania innych. Cała ta bieganina w pracy pociąga za sobą ukryte koszty: utrudnioną koncentrację, mniej czasu na każde zadanie, rzadsze okazje do refleksji i myślenia w dalszej perspektywie, stres, dolegliwości psychosomatyczne. A kiedy wracasz wieczorem do domu nie masz ani energii ani czasu na relaks i odpoczynek, próbując nadgonić godziny nieobecności w domu. To powoduje problemy ze stanem psychofizycznym, negatywnie wpływa na relacje, poziom satysfakcji i tak błędne koło się kręci, a ty razem z nim.

WORK LIFE BALANCE



Świadomy Work Life Balance zaczyna się od umiejętności zarządzania swoim dobrostanem wewnętrznym. Z niego wynika efektywność twojej pracy, trafność decyzji, celowość działania. Twój Work Life Balance to najskuteczniejszy sposób na osiągnięcie satysfakcji z życia w każdym z jego aspektów.

Jak tego dokonać? Co potrzebujesz zrobić? O co zadbać? Tego dowiesz się i doświadczysz na naszym szkoleniu.

Szkolenie będzie z pewnością wyjątkowym, zaawansowanym doświadczeniem wglądu uczestników w tajniki rozwoju świadomości mechanizmów tworzenia wewnątrz-zewnętrznej harmonii i spójności w kontekście różnych aspektów życia osobistego i zawodowego. Warsztat oparty na głębokim doświadczeniu osób biorących w nim udział wykroczy znacznie poza ramy klasycznych szkoleń i standardowo prezentowanych narzędzi.

„W balansowaniu między różnymi aspektami życia bardzo ważny jest bilans, a tylko wtedy gdy czerpiesz z własnej autentyczności świadomie sprawiasz, że okazuje się on dodatni.”

WORK LIFE BALANCE



KORZYŚCI

DOWIESZ SIĘ	PRZEKROCZYSZ SIĘ	STANIESZ SIĘ
<ul style="list-style-type: none">- czym się przejawia nowy paradygmat Work Life Balance.- jakie są podświadome mechanizmy satysfakcji.- o kluczowych zjawiskach stresogennych i sposobach ich neutralizacji.- które praktyki najlepiej sprzyjają regeneracji i zarządzaniu systemem energetycznym organizmu.- jakie są skuteczne metody zadbania o własne postawy i nastawienie w praktyce równowagi życiowej.	<ul style="list-style-type: none">- weryfikując dotychczasowe przekonania i poznając świadome rozumienie skutecznego Work Life Balance.- doświadczając efektywnych praktyk relaksacyjnych.- nabywając zdolności skutecznego zarządzania gospodarką energetyczną organizmu w swojej codzienności.- dowiadując się jak go stosować w praktyce.	<ul style="list-style-type: none">- osobą świadomie wpływającą na jakość relacji z klientami i współpracownikami.- osobą żyjącą w zgodzie z własnym potencjałem, w poczuciu satysfakcji ze swojego życia w poszczególnych jego aspektach.- osobą wolną od ograniczających przekonań na temat siebie, pracy, życia osobistego, relacji międzyludzkich.- osobą świadomie zarządzającą swoją energią życiową.

WORK LIFE BALANCE



PROGRAM

1. Czym nie jest Work Life Balance? Nowy paradygmat i jego definicja
2. Twoja równowaga – prawdy i mity
3. WLB a etapy życia człowieka i poziomy świadomości
- 4.
5. Efektywne zarządzanie sobą w czasie
6. Wartości, hierarchia ważności, priorytety – osobisty kompas
7. Cel a wizja– sztuka ich określania i wprowadzania w życie
8. Neurofizjologia aktywności dobowej organizmu
9. Blokady i ograniczenia wewnętrzne – prokrastynacja, pracoholizm, perfekcjonizm
10. Stres – geneza, diagnoza, objawy, techniki neutralizacji
11. Czynniki psychofizyczne – styl życia

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.

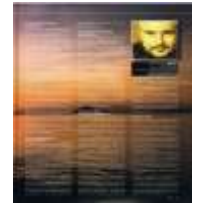
Wspieram menadżerów w budowaniu spójnych, skutecznych, rozwojowych zespołów. Pracuję z nimi nad wyzwaniem cech świadomego przywódcy w oparciu o najnowsze osiągnięcia psychologii biznesu. Koncentruję się na takich zagadnieniach, jak autentyczność lidera, zarządzanie stresem, work-life balance, mindfulness 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 nieuświadomionych 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 klierunki 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

