

Co mogę Ci dać podczas Coachingu Edukacyjnego?

Podczas coachingu masz okazję korzystać z całej mojej wiedzy, doświadczeń, strategii i przekonań, jakie nabyłam podczas 11 lat bycia trenerem rozwoju osobistego i szybkiej nauki.

Jest to ogromna liczba technik, metod i taktyk, jakie możesz zastosować, aby lepiej się uczyć i skuteczniej osiągać swoje cele zawodowe i osobiste.

Całą tę wiedzę zgromadziłam czytając setki, a nawet tysiące książek, uczestnicząc w szkoleniach i sprawdzając te techniki na sobie.

Mogę Ci pomóc w następujących obszarach:

1. Radzenie sobie ze stresem:

- umiejętność relaksowania się w każdych warunkach
- praca z oddechem (10 potężnych oddechów ulgi)
- rozluźnianie ciała poprzez proste ćwiczenia fizyczne
- wizualizacja sukcesu
- kotwiczenie pozytywnych emocji (NLP)

2. Umiejętność koncentrowania się:

- poprawa świadomości, co koncentruje, a co dekoncentruje,
- system Optymalizacji Koncentracji (zastosowanie teorii IZOF z mentalnego coachingu sportowego w pracy i uczeniu się)
- zasada Relewancji w praktyce, czyli jak przestać odkładać na później i koncentrować się na zadaniu
- Metoda 15-10 dla planowania czasu zadań,
- Utylizator Dystrakcji, czyli proste redukowanie bodźców przeszkadzających (zewnętrznych i wewnętrznych)

3. Poprawa pamięci i wyobraźni:

- ćwiczenia Mentalnego Treningu Aktywizacyjnego - poprawa pamięci krótkotrwałej, szybkości myślenia i poziomu inteligencji (IQ)
- 3 fundamenty działania pamięci dla aktywacji pamięci długotrwałej,
- System Aktywnych Powtórek - sposób na lepszą naukę i zapamiętanie,

- strategie uczenia się zgodne z pracą mózgu – Nauka Wielozmysłowa w praktyce
- rozwój i doskonalenie pamięci fotograficznej
- Techniki pamięciowe, które działają
- Technika piktogramów do nauki na pamięć
- Rozwijanie wyobraźni pod lepsze zapamiętanie informacji

4. Osiągnięcie celów:

- Formułowanie celów i praca z wartościami
- 3 kroki skutecznego działania
- wizualizacja i wyznaczanie etapów osiągnięcia celów
- kinezylogiczne równoważenia dla dowolnego celu (ustawianie systemu nerwowego i całego ciała na realizację celu)
- praca z celem na poziomach logicznych (NLP)

5. Techniki motywacyjne:

- świadomość różnych rodzajów motywacji
- obszary motywacji i demotywacji
- rozpoznanie czynników motywujących
- rozpoznanie blokad (ja, inni, sytuacja)
- kotwiczenie dla motywacji (NLP)
- strategie sukcesu i porażki
- cykle działania

6. Rozwiązania na odkładanie:

- radzenie sobie z 3 rodzajami strachów, które blokują działanie (przed porażką, przed sukcesem i utratą kontroli)
- zmiana perfekcjonistycznego podejścia do życia
- otwarcie się na popełnianie błędów i naukę

7. Notowanie:

- notowanie linearne (rozpoznanie swojego stylu notowania)
- wspomaganie notowania linearnego

- metoda Kornella
- różne rodzaje notatek przestrzennych
- Mapy Myśli, czyli notowanie nielinearne: technika, styl, różne zastosowania (notatki z książek, wykładów, planowanie, prezentacje, terminarz, kreatywne rozwiązywanie problemów itd.)

8. Kinezylogia Edukacyjna, czyli ruchy, które doskonalą umysł

- określenie dominacji półkul mózgowych
- sprawdzenie synchronizacji półkul
- ćwiczenia na poprawę pamięci i koncentracji
- ćwiczenia doskonalące ortografię i czytelność pisma
- ćwiczenia przyspieszające szybkość czytania
- ćwiczenia poprawiające logiczne myślenie i umiejętności matematyczne

9. Techniki twórczego myślenia:

- inteligencja CQ (inteligencja twórcza)
- strategia Walta Disneya (NLP)
- elastyczność myślenia
- myślenie lateralne De Bono
- kapelusze myślenia De Bono
- system siatki wiedzy i KaWa Very Birkenbihl
- zastosowanie myślenia twórczego (w tym rysowanie) do rozwiązywania problemów

10. Podnoszenie poziomu IQ i EQ (inteligencja emocjonalna):

- trening IQ (podniesienie współczynnika IQ o kilkanaście punktów w ciągu miesiąca)
- EQ (świadomość przekonań na temat swoich możliwości, praca z akceptacją, dotarcie do zasobów, odkrywanie swoich mocnych stron)

11. Indywidualny Wzorzec Myślenia (IWM):

- poznanie własnego stylu uczenia się i komunikacji
- świadomość własnych zasobów i mocnych stron wynikająca z konkretnego wzorca

- rozwiązywanie problemów z koncentracją, pamięcią, czytaniem w oparciu w indywidualny wzorzec myślenia
- dostosowanie sposobu i organizacji nauki do wzorca myślenia
- wzorce myślenia w relacjach biznesowych, sprzedaży i HR
- wzorce myślenia w relacjach osobistych

12. Umiejętności komunikacyjne:

- spójna komunikacja werbalna i niewerbalna
- sekrety mowy ciała
- nawiązanie kontaktu i prowadzenie, czyli etyczne metody wpływu (NLP)
- zasady skutecznej komunikacji
- identyfikacja i usunięcie barier komunikacyjnych

13. Autoprezentacja:

- przygotowanie do wystąpień publicznych
- rozmowy kwalifikacyjne plus jak stworzyć skuteczne CV

14. Trzy najlepsze systemy zarządzania czasem:

- wg S. **Coveya**
- **GTD** wg D. Allena
- **OPA** wg T. **Robbinsa**

15. Zarządzanie energią wg T. Schwartza

- identyfikacja wartości i określenie misji
- analiza dotychczasowego zarządzania energią
- planowanie i tworzenie porannego rytuału
- planowanie przerw i rytuałów w 4 obszarach energii

16. Strategie efektywnego pisania

- strategia pisania prac licencjackich, magisterskich
- strategia pisania ofert, artykułów, e-booków
- przyspieszanie tworzenia tekstów pisanych

- edytowanie i korekta tekstów

17. Kod Czytania 101 i 102, czyli szybkie czytanie w praktyce

- ustalenie celu i wyznaczenie treningu
- poprawa pola i ostrości widzenia
- podniesienie tempa czytania od 3-5 razy
- wyostwienie koncentracji na tekście
- podniesienie zrozumienia czytanego tekstu
- trening pamięci na tekście
- ustalenie treningu po kursie szybkiego czytania
- praca z osobami, które przeszły kurs szybkiego czytania i potrzebują wsparcia, nie dokończyły treningu lub chcą więcej

18. MultiCzytanie, czyli nauka przez czytanie

- praca z trudnymi tekstami (specjalistyczne słownictwo, skomplikowane zagadnienia)
- wzbudzanie i podkreślanie motywacji do czytania
- strategie notowania nowych obszarów wiedzy
- system poznawania tekstu od ogółu do szczegółu
- stosowanie powtórek w trakcie i po czytaniu

19. Czytanie fotograficzne

- strategie ustalania celu dla fotoczytania
- ustawianie i utrzymywanie ostrości fotograficznej na tekście
- techniki aktywizacji wiedzy i wyciąganie potrzebnych informacji
- techniki aktywizacji podczas nauki i doskonalenia umiejętności
- techniki aktywizacji podczas rozwiązywania problemów biznesowych i osobistych
- nawiązywanie i utrzymywanie kontaktu z podświadomością

20. Czytanie Syntopiczne, czyli strategia przetwarzania dużej ilości informacji

- ustalanie celów dla wielu książek naraz
- strategia czytania i notowania kilku książek
- wyciąganie informacji z wielu książek jednocześnie

Dużo tego, prawda? To główne obszary, w których mogę Ci pomóc w Twoim rozwoju.

Moja unikalna wiedza i umiejętności sprawiają, że Twoja najbliższy coaching stanie się pasjonującą podróżą w świat Twojego wszechstronnego potencjału i nieograniczonych możliwości.

Katarzyna Szafranowska

Ekspert Szybkiej Nauki

kasia@szybkanauka.pro

Tel. 501 781 883