

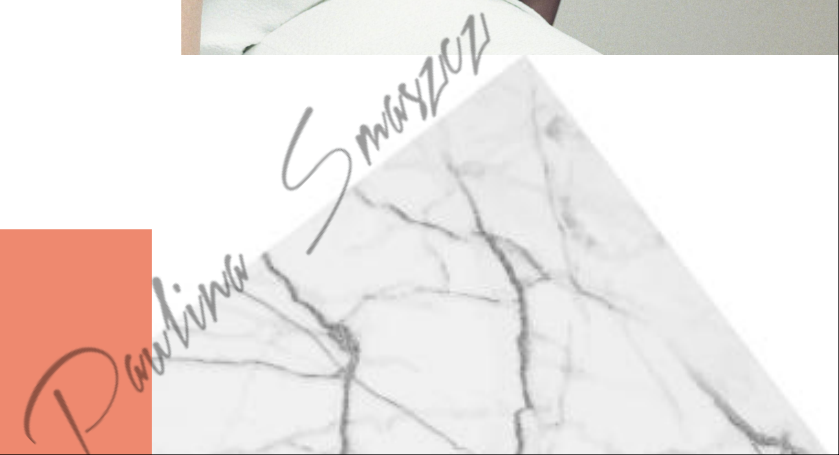
**PAULINA
SMASZCZ
-KURZAJEWSKA**

Jak kochać i pracować, by nie zwariować? (work-life balance)

Szkolenie PAULINY SMASZCZ-KURZAJEWSKIEJ

Opis szkolenia

WWW.PAULINASMASZCZKURZAJEWSKA.COM





**PAULINA
SMASZCZ
-KURZAJEWSKA**

MANAGER KOMUNIKACJI & PUBLIC RELATIONS,
SZKOLENIOWIEC, TRENER BIZNESU, MENTORKA
I KONSULTANT BIZNESU, DOKTORANTKA
UNIwersytetu SWPS, WYKŁADOWCA – PRAKTYK.

POSIADA PONAD 25-LETNIE DOŚWIADCZENIE
PRACY W DUŻYCH FIRMACH I KORPORACJACH,
BUDUJĄC POLSKIE ORAZ MIĘDZYNARODOWE
PROJEKTY STRATEGICZNE.

PROWADZI DWIE FIRMY: BRAND NEW Paulina
Smaszcz-Kurzajewska ORAZ BRAND NEW PR.

JEST ZAŁOŻYCIELKĄ FUNDACJI #lovuje PAULINA
SMASZCZ-KURZAJEWSKA FOUNDATION.

MAMA DWÓCH SYNÓW: FRANCISZKA I JULIANA.



OPIS SZKOLENIA

- Paulina Smaszcz-Kurzajewska na bazie swoich doświadczeń ponad 25-letniej aktywności jako menedżer PR i komunikacji, mentorka, szkoleniowiec, konsultant biznesu, opowie, w jaki sposób odnieść sukces prywatny i zawodowy, zachowując tzw. work-life balance.
- Jak dzielić się z partnerem/partnerką obowiązkami rodzinnymi i jak zawodowo się uzupełniać?
- Czy istnieje szansa na rodzinne wytchnienie, gdy para konsekwentnie buduje swoje kariery?
- W jaki sposób wspierać partnera/partnerkę w rozwijaniu pasji?

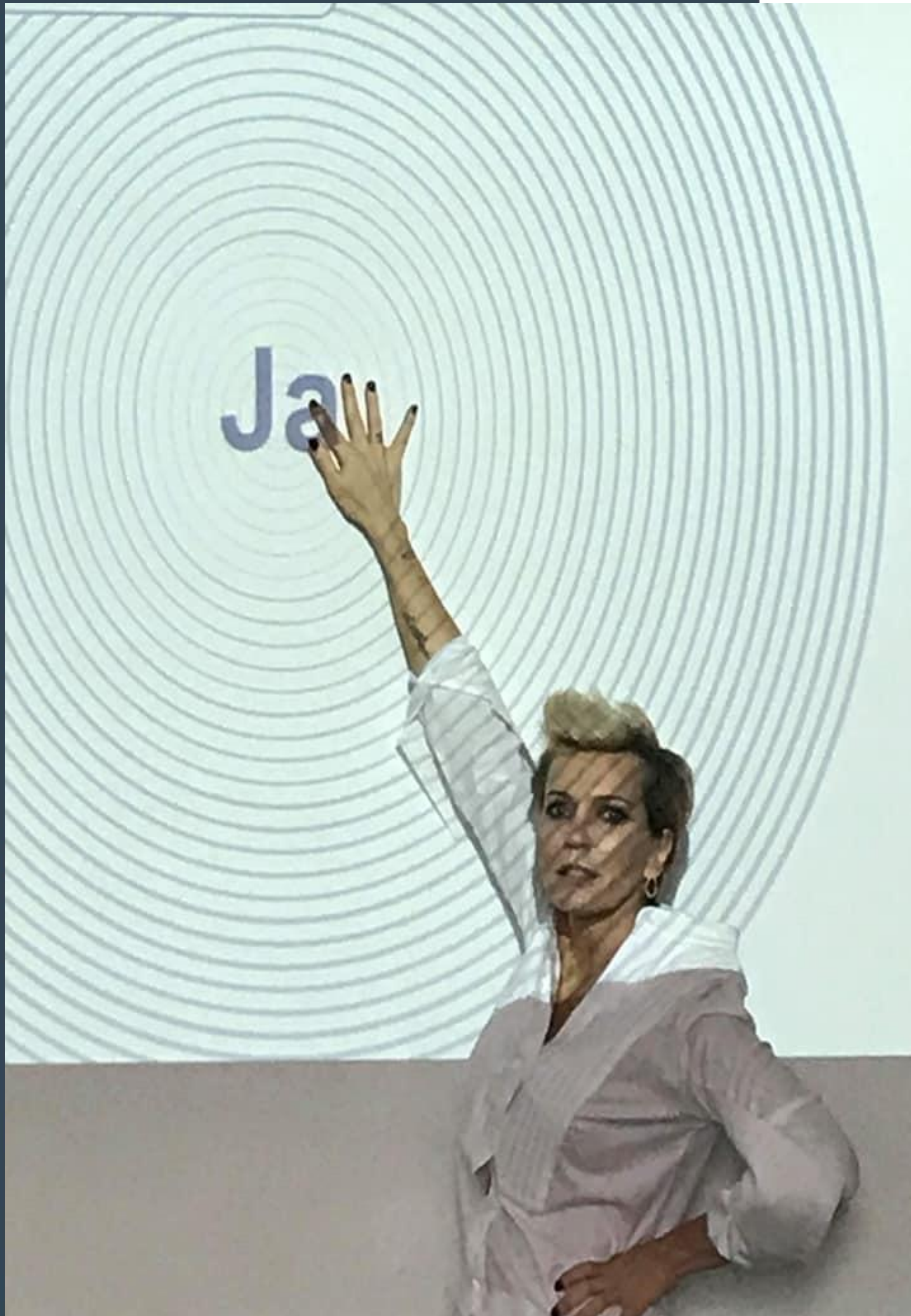
Paulina Smaszcz-Kurzajewska

DZIĘKI SZKOLENIU UCZESTNICZY:

- rozwiną umiejętność dobrego komunikowania werbalnego, parawerbalnego, behawioralnego;
- zwiększą samoświadomość (cechy charakteru, osobowości, emocjonalność);
- będą potrafili odpowiednio zastosować język emocji w zależności od sytuacji;
- zyskają umiejętności precyzyjnego przekazywania informacji zwrotnych;
- zdobędą umiejętności rozwiązywania konfliktów i sytuacji kryzysowych w pracy i w domu;
- poprawią relacje w rodzinie oraz atmosferę pracy w zespole.



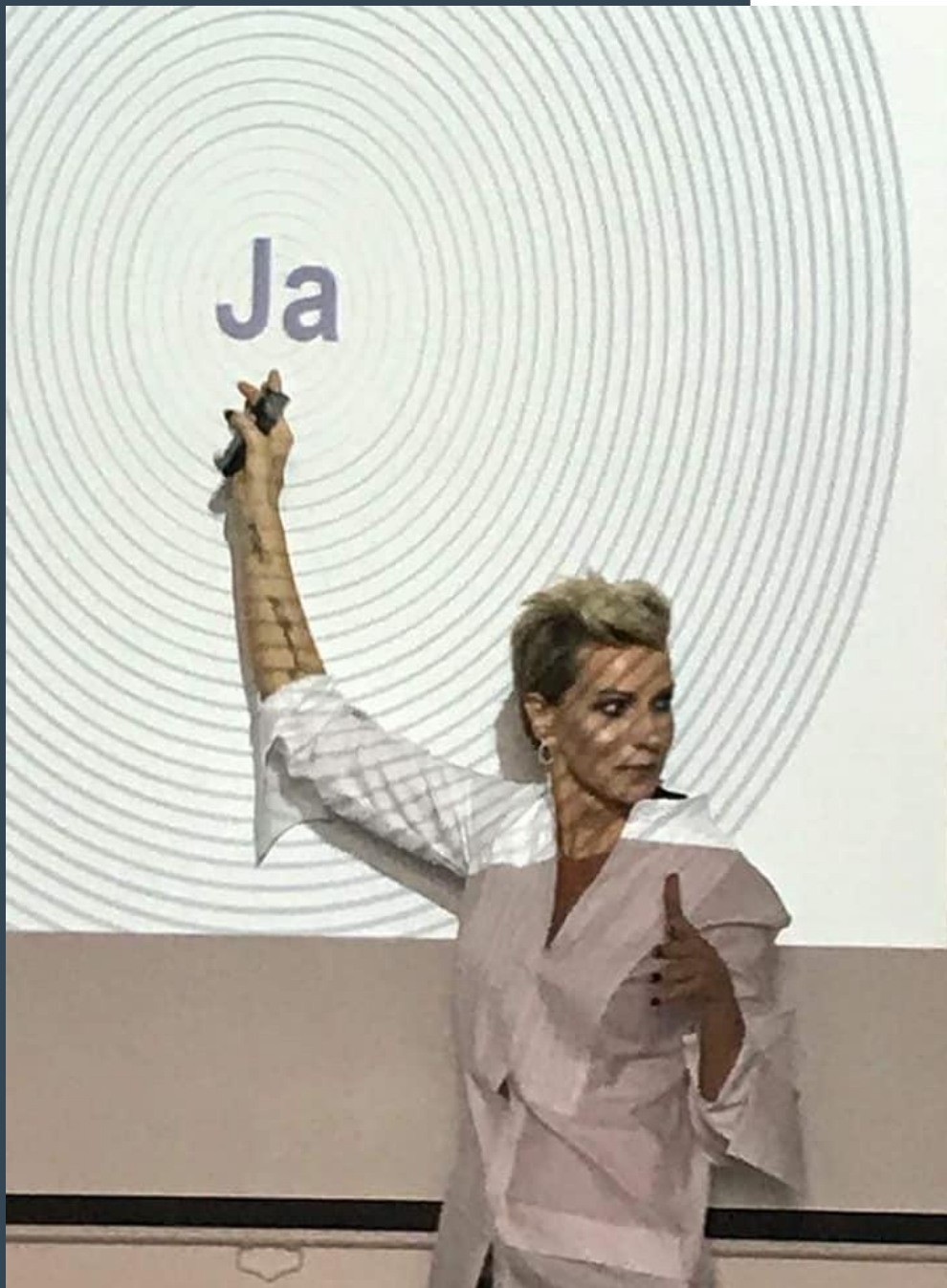
Paulina Maszycka
Kwizajewska



ADRESACI SZKOLENIA

- Szkolenie adresowane jest do osób, które chcą osiągnąć równowagę między życiem zawodowym i osobistym.
- Szkolenie dla kobiet i mężczyzn w różnym wieku, przedstawicieli różnych branż, na różnych etapach kariery zawodowej.

Paulina Smaszcz - Kurzyńska



PROGRAM SZKOLENIA

- Zasady komunikacji kobieta – mężczyzna.
- Czyje na wierzchu?
- Wspólne oczekiwania, ta sama droga, wspólny sukces.
- Kim jesteśmy? Dokąd zmierzamy? Czego chcemy?
- Indywidualności a współistnienie.
- Zasady i podział obowiązków w rodzinie.
- Konsekwencja i planowanie.
- Sukces nie jest indywidualny.
- Miłość jest indywidualna.



ROZKŁAD GODZINOWY

Proponowany: 9:00 – 17:00 (w tym przerwa na lunch oraz dwie przerwy kawowe).

Harmonogram szkolenia może zostać dostosowany do oczekiwań i potrzeb klienta.



Paulina Smarzyńska - Kucharska

METODY SZKOLENIOWE

Ćwiczenia wpływające na kształtowanie pożądanych postaw i zachowań oraz wzrost samoświadomości.

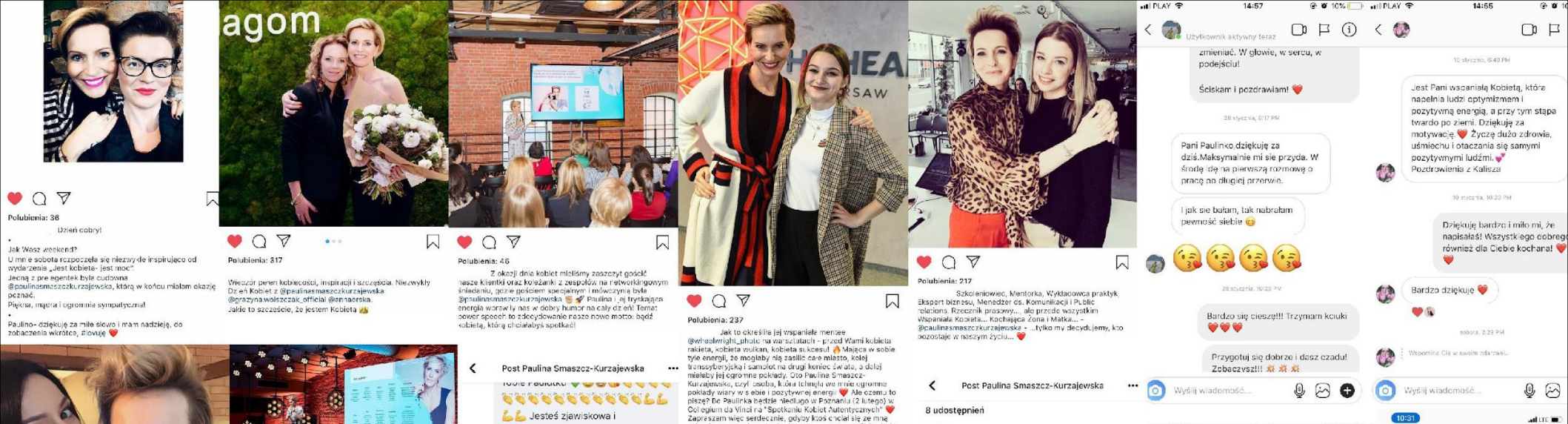
Praca w grupach projektowych

Praca na przykładach dotyczących zakłóceń w komunikacji oraz niezrozumienia komunikatu.

Prezentacja multimedialna; omawiane zagadnienia bazują na realnych przykładach z życia zawodowego i z życia prywatnego.

Rozmowy w celu wymiany doświadczeń oraz rozwiązania problemów dotyczących work-life balance.





REKOMENDACJE SOCIAL MEDIA



Witam Pani Paulinko 🌸🌸🌸 mam 25 lat i codziennie odwiedzam Pani profil, żeby się pozytywnie naładować, pośmiać ale też wiele spraw i tematów przemyśleć. Jest Pani precudowną kobietą, wulkanem, który napędza innych do

Witam Pani Paulinko 🌸🌸🌸 mam 25 lat i codziennie odwiedzam Pani profil, żeby się pozytywnie naładować, pośmiać ale też wiele spraw i tematów przemyśleć. Jest Pani precudowną kobietą, wulkanem, który napędza innych do działania. Kocham Pani mądrość, otwartość i nie ma Pani pojęcia jak Pani inspiruje i napędza do działania takie świeżaczki jak ja. Życzę Pani cudownego dnia! Pozdrawiam serdecznie!!! ❤️❤️❤️ PS traktuję jak kumpelę 😊🍷🥰



Polubienia: 64

Wciąż jesteśmy pod wrażeniem prelekcji @paulinasmaszcz, wygłoszonej podczas konferencji @byckobietaontour, dlatego z największą przyjemnością czytamy jej felieton o kobietach sukcesu. 🍷💕🥰
Przeczytajcie i wy 📄 bit.ly/KobietySukcesuSieWspieraja

Tobie Paulinko 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
👏👏 Jesteś zjawiskowa i niesamowita.
1 tydz. Lubię to! Odpowiedz Wiadomo

Podziwiam bezustannie ale proszę na siebie bardzo uważać
Zdrowie i Najbliżsi - Najważniejsze 🌸🌸🌸🌸🌸
1 tydz. Lubię to! Odpowiedz Wiadomość

Byłaś świetna! Dziękuję za wspólny wieczór i wiele cudownych wrażeń!
1 tydz. Lubię to! Odpowiedz Wiadomość

W piątkowy wieczór było cudownie. Wyglądała Pani zjawiskowo 👍💕
1 tydz. Lubię to! Odpowiedz

Skomentuj jako Paulina Smas...
Kobieta: w w ostatnie wiadomości pisałam Ci że zapisałam się na kurs z projektowania wnętrz 😊 już niedługo go kończę, to dzięki Tobie i mojemu narzeczonemu, (ma na imię Radek), dziękuję Ci za to 🥰🥰🥰
❤️❤️❤️

Kiedys bylam w mega fatalnym związku... Kiedys Ci opowiem 😊, ale nie żałuję ponieważ mam z tego związku wspaniałego cudownego syna 😊 który kocha Radka bezgranicznie z wzajemnością i to jest piękne, mam mega szczęście w życiu, mimo tego co spotkało mnie w przeszłości, mam wielkie szczęście mamy tych moich facetów, tak jak Ty staram się wychować Krystiana na super faceta który szanuje kobiety i

Użytkownik aktywny teraz

zmieniać. W głowie, w sercu, w podejściu!
Ściskam i pozdrawiam! ❤️

28 stycznia, 8:17 PM

Pani Paulinko, dziękuję za dziś. Maksymalnie mi się przyda. W środę idę na pierwszą rozmowę o pracę po długiej przerwie.

I jak się bałam, tak nabrałam pewność siebie 😊



28 stycznia, 10:23 PM

Bardzo się cieszę!!! Trzymam kciuki ❤️❤️❤️

Przygotuj się dobrze i dasz czadu! Zobaczysz!!! 🌟🌟🌟

Polubienia: 217

Szkoleniowiec, Mentorka, Wykładowca praktyk, Ekspert biznesu, Menedżer ds. Komunikacji i Public relations, Rzecznik prasowy..., ale przede wszystkim Wspaniała Kobieta... Kochająca Żona i Matka... - @paulinasmaszczkurzajewska - ...tylko my decydujemy, kto pozostaje w naszym życiu... ❤️

8 udostępnień

Fantastyczne spotkanie! Moc kobiet 🔥🔥
2 tyg. Lubię to! Odpowiedz Wiadomość

😊😊😊 tak to my to my. Dziękujemy bardzo było super, dziś w pracy wspominałyśmy i napewno wprowadzimy w życie 😊
2 tyg. Lubię to! Odpowiedz Wiadomość

Dziękujemy za owocnie spędzony czas :-)
2 tyg. Lubię to! Odpowiedz Wiadomość

Była moc! 🍷🍷🍷🍷
2 tyg. Lubię to! Odpowiedz Wiadomość



Polubienia: 46

Z okazji dnia kobiet mieliśmy zaszczyt gościć nasze klientki oraz koleżanki z zespołów na networkingowym śniadaniu, gdzie gościem specjalnym i mówczynią była @paulinasmaszczkurzajewska 🍷🍷 Paulina i jej tryskająca energia wprawiły nas w dobry humor na cały dzień! Temat power speech to zdecydowanie nasze nowe motto: bądź kobietą, którą chciałabyś spotkać!

Jest Pani niesamowita! Spełniło się dzisiaj moje marzenie, to dla Pani warsztatu jechałam z Poznania do Kalisza i jeszcze właśnie od Pani w prezencie tyle miłości dostałam ❤️ raz jeszcze dziękuję za przekazaną energię i wiedzę! Jest Pani moim autorytetem. 🥰
Dziękuję!



WARSZTATY, SZKOLENIA, WYKŁADY MENTORING, KONSULTING BIZNESOWY

WWW.PAULINASMASZCZURZAJEWSKA.COM



PAULINA SMASZCZ -KURZAJEWSKA

PAULINA SMASZCZ-KURZAJEWSKA
- mówca motywacyjny, konsultant biznesu

(+48) 505 115 530 | paulina.smaszcz@gmail.com

f @paulinasmaszczkurzajewskaofficial

@ @paulinasmaszczkurzajewska

in @paulinasmaszczkurzajewska

www.paulinasmaszczkurzajewska.com

SZKOLENIA | WYKŁADY | MENTORING | KONSULTACJE

