



STUDIujesz. ROZWIJASZ SIĘ. ALE CZY WIESZ, DOKĄD ZMIERZASZ – I JAK ZADBAĆ O SIEBIE PO DRODZE?

Lubię życie. I wciąż uczę się, jak dobrze z niego korzystać. Od lat praktykuję sztukę równowagi między rodziną, pracą, zdrowiem i rozwojem. Fascynuje mnie człowiek – jego biologia, potencjał i to, co sprawia, że możemy nie tylko dobrze funkcjonować, ale też czerpać satysfakcję z tego, jak żyjemy.

Jestem towaroznawcą ze specjalnością dietetyka, trenerką oddechu i zwolenniczką holistycznego podejścia do zdrowia. Od lat poszerzam wiedzę w obszarze dobrostanu i jakości życia. Na Uniwersytecie uczę m.in., jak poprzez świadomy oddech wspierać układ nerwowy, koncentrację, pamięć, regenerację i radzenie sobie ze stresem.

JAKO TUTOR ZAPRASZAM CIĘ DO CZEGOŚ WIĘCEJ NIŻ KOLEJNYCH ZAJĘĆ.

Zapraszam do zatrzymania się i sprawdzenia: **„Kim jestem i co jest dla mnie ważne? Jakie są moje mocne strony i możliwości? Dokąd chcę zmierzać? Jak chcę wykorzystać czas studiów? I jak zadbać o siebie, żeby mieć zasoby, by realizować to, co dla mnie ważne?”**

Nie musisz mieć gotowego planu na życie. Warto jednak dobrze poznać osobę, która będzie podejmowała wszystkie najważniejsze decyzje - **SIEBIE**.

Tutoring ze mną to przestrzeń, w której możesz lepiej poznać siebie, określić własny kierunek i realizować cele, ale także **stworzyć swoją osobistą strategię dobrostanu** – poznać swój sposób funkcjonowania i sprawdzić, co pomaga właśnie Tobie:

- radzić sobie ze stresem, napięciem i wracać do równowagi
- rozwijać koncentrację i świadomie kierować uwagą
- planować czas, naukę i działanie z uwzględnieniem własnego rytmu dobowego
- zarządzać energią, regenerować się i naprawdę odpoczywać
- budować wspierające nawyki i większą konsekwencję
- wychodzić z застоju i wracać do działania

Nie chodzi o to, żeby robić więcej. Chodzi o to, żeby lepiej rozumieć siebie i nauczyć się korzystać ze swoich zasobów. Dlatego zapraszam:

Zbuduj swój własny GPS - Głęboką Pewność Siebie!

W bezpiecznej, nieoceniającej atmosferze, opartej na zaufaniu i obustronnym zaangażowaniu.

W życiu nie zawsze znasz odpowiedź.

Chodzi o pewność, że potrafisz jej szukać w zgodzie ze sobą, świadomie wybierać kierunek i dbać o swoje zasoby, by realizować to, co jest dla Ciebie ważne.

Jeśli czujesz, że to proces dla Ciebie, to zapraszam do wspólnej podróży.

Pozdrawiam serdecznie,

Joanna Jasnowska- Małecka

Katedra Przyrodniczych Podstaw Jakości / Instytut Nauk o Jakości

Joanna.Jasnowska-Malecka@ue.poznan.pl