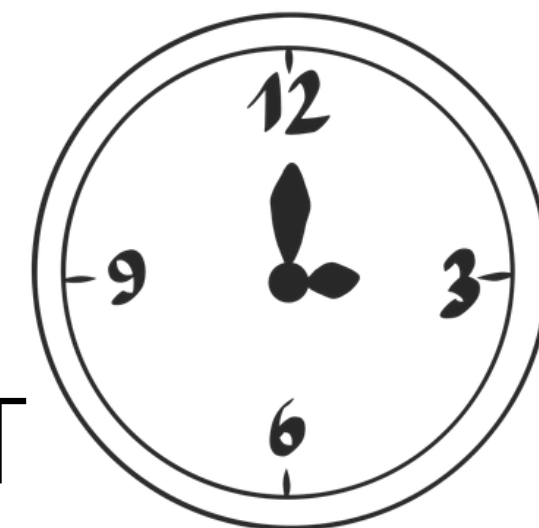




ZA CHWILĘ ZACZYNAMY WARSZTAT

**„Specjalny czas z dziećmi – metoda, dzięki
której Twoje dzieci przestaną Ci przeszkadzać
w czasie pracy z domu”**

Napisz w komentarzu:

- Skąd jesteś?
- Który raz jesteś na moim szkoleniu online?

W A R S Z T A T

„Specjalny czas z dziećmi – metoda, dzięki której Twoje dzieci przestaną Ci przeszkadzać w czasie pracy z domu”

Kim jestem?

Mariola Olkowicz

***Pomagam mamom łączyć macierzyństwo z pracą z domu
bez zaniedbywania siebie i rodziny oraz **odzyskać energię i czas dla siebie.*****

Uczę mamy efektywnej pracy z domu oraz ułatwiam im współpracę z dziećmi.

Jestem certyfikowanym Edukatorem Pozytywnej Dyscypliny dla rodziców, certyfikowanym Edukatorem Pozytywnej Dyscypliny w Biznesie, Instruktorem choreoterapii (terapii ruchem i tańcem). coachem tradycyjnym oraz jestem w trakcie certyfikacji na coacha ADHD.

- szkolenia dla mam online w temacie pracy i dzieci
- bazy gotowych do druku ikonk oraz pomocy, które ułatwiają życie dzieciom i oszczędzają czas i energię ich opiekunom - *rysunki na prezentacji są mojego autorstwa :)*
- podcast "Mamo, pracuj efektywniej!"
- "Mama idzie po swoje"
- "Zatrzymanie w ruchu"
- warsztaty stacjonarne
- Klub Energii Dla Przedsiębiorczych Mam online
- półroczny program "Efektywna i pełna energii przedsiębiorcza mama", do którego Was dzisiaj zaproszę ;)



Dzielę się wiedzą i praktycznym doświadczeniem.

Jestem mamą 3 synów (12 lat, 9 lat, 5 lat).

Od 11 lat pracuję z domu, nie mając niani
ani dziadków na miejscu do pomocy, a mimo tego **mam czas
dla siebie, dla rodziny, na pracę z domu, na odpoczynek.**



Plan:

1. Część merytoryczna
2. Spotkania mentoringowo-coachingowe ze mną
3. Pytania





Kartka i długopis

Zapisz wszystko, co przyjdzie Ci do głowy podczas warsztatu, by to wdrożyć.

Gotowa?



Zadbaj o maksymalne skupienie,
wyłącz inne zakładki.



Co to jest **SPECJALNY CZAS?**



Specjalny czas z PD. Znacie PD?

nazwa Pozytywna Dyscyplina:

DYSCYPLINA od łacińskiego słowa disciplina - oznacza naukę, przekazywanie instrukcji/informacji.
Wywodzi się też z grupy słów, w których pojawiają się m.in. apostoł, uczeń czy nauczanie.

Sens słowa dyscyplina to nauczanie.

Więc w dyscyplinie chodzi o to, aby przekazać drugiej osobie pewną wiedzę.

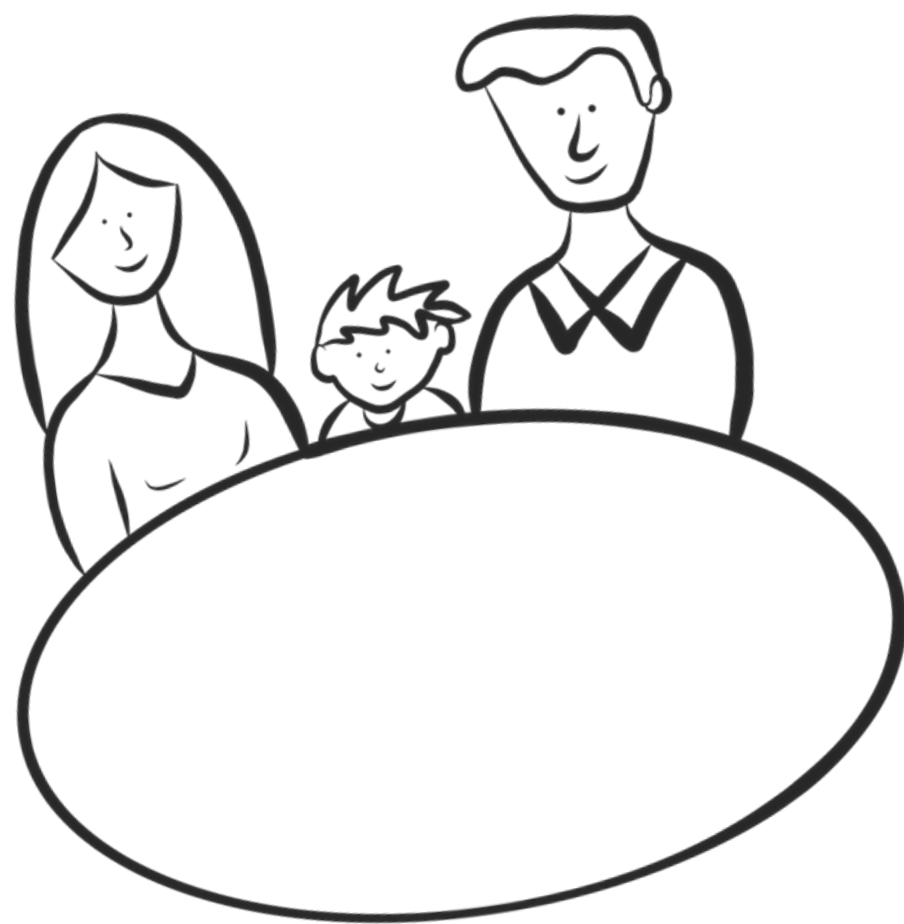
Pozytywna Dyscyplina uczy:

- odpowiedzialności,
- współpracy,
- umiejętności rozwiązywania problemów, konfliktów,
- samodyscypliny,
- wiary we własne możliwości,
- życiowych kompetencji, czyli umiejętności życiowych i społecznych, w jakie chcemy wyposażać dzieci i młodzież.



Potrzeba przynależności i znaczenia w Pozytywnej Dyscyplinie

Dzieci potrzebują CZUĆ, że **przynależą i są ważne**
i nie tylko wtedy, gdy się z nimi bawimy, gdy zwracamy na nie uwagę



*Dzieci zachowują się lepiej, gdy czują się lepiej.
Dzieci zachowują się źle, gdy czują się źle, są zniechęcone.*

*Gdy nie czują, że przynależą i są ważne to jest więcej
niewłaściwych zachowań.*

Jednym z najlepszych sposobów, by budować w dzieciach
poczucie przynależności do rodziny i znaczenia jest
SPECJALNY CZAS.



Dzisiaj o specjalnym czasie z dziećmi w kontekście pracy mam z domu.

Gdy nie ma czasu specjalnego to często jest tak, że dzieci ciągle przerywają pracę mamie i przez to mama nie może się skupić na pracy. W konsekwencji pracuje dłużej...

A mi zależy na tym, by mamy pracowały krócej i miały więcej czasu nie tylko dla rodziny, ale dla siebie.

Specjalny czas nie tylko pomoże Wam pracować w skupieniu, bez przerywania, ale przyda się w codziennym, spokojniejszym życiu z dziećmi.

Mamy, które skorzystały z tego warsztatu:

Dzisiaj stosuje Twoje rady jak pracować z chorym dzieckiem. Super, naprawdę pozwolił mi pracować w blokach 45 minut i nie przychodził.

Bawił się z psem i malował kolorowanki, które mu wcześniej wydrukowałam.

Umówiliśmy się też na dwie bajki i wyłączył sam;)

Rano był czas specjalny i drukowanie kolorowanek, a później po jednym bloku czasu kolejna przerwa na wspólną zabawę i znowu 45 minut mi dał.

Jestem w szoku 😊

Obejrzałam webinar o czasie specjalnym z dziećmi. Temat dla mnie nie nowy, bo znam go z Pozytywnej Dyscypliny. Ale nowe było dla mnie uszczegółowienie ile tego czasu z dziećmi ma być konkretnie w zależności od wieku. To było bardzo odkrywcze dla mnie i...przełomowe.

Wprowadziłam czas specjalny z dziećmi i jestem zaskoczona efektami! 😲 Choć bawię się z nimi niezbyt długo to nigdy nie było jęczenia i marudzenia, że za krótko.

A co najlepsze! Dzieci od czasu wprowadzenia specjalnego czasu dużo więcej bawią się same! Tak jakby wyćwiczyły się w zabawie. Bawią się też dużo razem w dwójkę bardzo fajnie 😊

Zainwestowałam w specjalny czas z dziećmi (który długo nie trwa), a zyskałam duuuużo więcej! I na prawdę czerpię radość z tej wspólnej zabawy. Jest to dla mnie bardzo cenny czas i nareszcie nie czuje się złą mamą i że zaniedbuję swoje dzieci!!!

Korzyści ze specjalnego czasu z dziećmi

- dziecko czuje się ważne nie tylko wtedy, gdy rodzic z nim spędza czas
- dziecko nie pyta ciągle o to, kiedy rodzic się z nim pobawi, nie prosi o to ciągle, bo wie, kiedy będzie specjalny czas, więc nie musi o to dopytywać
- dziecko jest spokojniejsze, bo wie, że ten czas będzie
- dziecko zachowuje się lepiej (mniej niewłaściwych zachowań), bo jego poczucie przynależności i znaczenia jest zapewnione
- specjalny czas uczy czekania, planowania, współpracy, tego, by nie przeszkadzać innym (szanowanie granic innych, ale też poczucie, że dziecko może wyznaczać granicę innym - szczególnie obcym)
- dziecko nie przerywa pracy mamie - o to nam dzisiaj chodzi ;)

Czemu dziecko przerywa pracę i pyta: Kiedy skończysz? Kiedy się ze mną pobawisz?

- Nie wie (nie rozumie), kiedy skończysz pracę (często sama mama tego nie wie ;p).
- Nie wie, kiedy się z nim pobawisz (bo nie jest to z góry określone, nie jest dobrze wytłumaczone dziecku (jeśli nie zna się na zegarze), nie jest to regularne i boi się, byś nie zapomniała itp.)

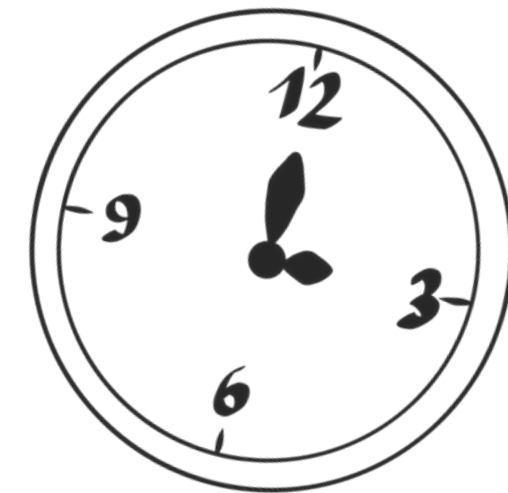
W jakim wieku macie dzieci? Znają się na zegarze?

Specjalny czas z dzieckiem

Czas 1 na 1: rodzic i dziecko, na 100%, bez rozpraszaczy, bez innych osób.

Dzieci muszą wiedzieć, że to jest ten specjalny czas z nimi.

- Można mówić "specjalny czas"
- Pudełko na telefon
- Ikonka na planie



Specjalny czas z dzieckiem

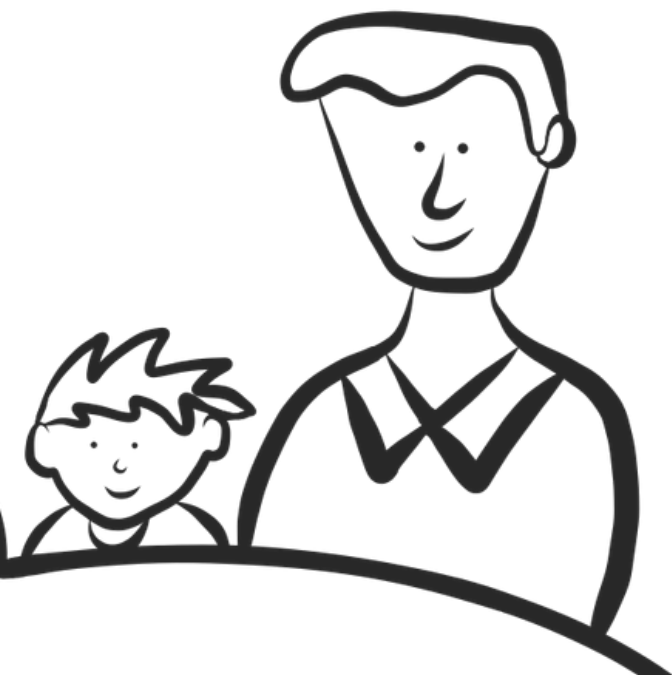


Dzieci mają poczucie więzi, kiedy mogą liczyć na specjalny czas z Tobą. **Czują, że są dla Ciebie ważne** i nie tylko wtedy, gdy z nimi ten czas spędzasz, ponieważ **wiedzą, że ten czas będzie i wiedzą, kiedy będzie.**

*Stosowanie specjalnego czasu **zmniejsza ilość zachowań niewłaściwych**, ponieważ obniża to ich potrzebę niewłaściwego zachowania jako błędnego sposobu na poszukiwanie przynależności i znaczenia.*

Dzieci zachowują się niewłaściwie, gdy są zniechęcone, zmęczone, czują, że nie przynależą, czują się nieważne itp.

Dzieci zachowują się lepiej, gdy czują się lepiej.



ILE CZASU



1. Dzieci 2-6 lat: min. 10 minut dziennie.

Najlepiej codziennie. Lepiej codziennie 10 minut niż 2 razy w tygodniu po 2 h.

2. Dzieci 7-12 lat: min. 30 minut w tygodniu: najlepiej ok. 3 razy w tygodniu po 10 minut niż raz - 30 minut.

3. Od 13 lat: Raz w miesiącu coś, czemu Twój nastolatek nie może się oprzeć, np. wyjście do kina.

Z każdym dzieckiem najlepiej oddzielnie, ewentualnie razem.
Wg mnie, lepiej po 5 minut z każdym dzieckiem oddzielnie, niż 15 minut we 3.

Kiedy specjalny czas?

- Przed pracą: Gdy dziecko mniejsze, gdy dopiero to wprowadzacie.
- Po pracy, niezależnie od pracy: Gdy starsze dzieci lub już jakiś czas macie ten specjalny czas i dziecko wie, że będzie (gdy czasami się inaczej nie da).

Masz 1 h na pracę: Lepiej pobawić się 10 minut na początku i mieć tylko 50 minut na pracę, ale prace w pełnym skupieniu, niż pracować 60 minut, ale dziecko przerywa, Ty się denerwujesz, nie możesz się skupić na pracy, masz wyrzuty sumienia...

Ostatecznie zrobisz tyle samo w 50 minut i 60 minut, a dziecko i Ty będziecie czuć się lepiej ;)

Gdy ktoś pilnuje dziecka w drugim pokoju

- dbamy o specjalny czas, bo nie chodzi tylko o rolę tego opiekuna, ale też nasze poczucie wyrzutów sumienia oraz dziecka poczucie przynależności i znaczenia
- nawet, jeśli dziecko Ci nie przerywa, gdy ktoś go pilnuje w drugim pokoju to warto stosować specjalny czas na co dzień - zobaczysz plusy + więcej czasu dla siebie, bo nie musisz się z dzieckiem aż tak dużo bawić ;)

Gdy jesteś sama z dzieckiem i musisz pracować:

- Najlepiej specjalny czas przed pracą, a jeśli po pracy to nie mówić "Jak skończę pracować to się z Tobą pobawię" tylko podać godzinę, porę (historia Piotrka i szachów i gości).
- Najlepiej krótkie bloki pracy, np. 0,5, 1h, a 2 h ze starszymi: u mnie 2 synów 3,5 roku oraz 7 lat - 2 h, bo razem: 1h zabawa + 1h bajki, a teraz sam 5-latek pobawi się sam tylko 0,5 h + potem bajka
- Nawet, gdy ktoś pilnuje dzieci to nie pracować w dłuższym bloku niż 2h i też mówić, kiedy kończymy pracę/blok pracy, bo dorośli też potrafią przeszkadzać ;p oraz nas motywuje do szybszej pracy.

KIEDY

By dziecko wiedziało, KIEDY to będzie spokojniejsze.

To tak jak z mężem ustalimy, kiedy pójdziemy do kina to nie musimy ciągle o to pytać ;)

Dotrzymywać słowa! - Zaufanie dziecka.

Tak jak z czasem, jeśli w większości przedłużamy to dziecko nie ufa nam, nawet w drugą stronę.

- Stała pora - im mniejsze

np. po przedszkolu, po obiedzie, o konkretnej godzinie.

Jeśli elastycznie to możesz sama proponować: Pogramy teraz?

Czym się bawić?

To ma być przyjemny czas ;)

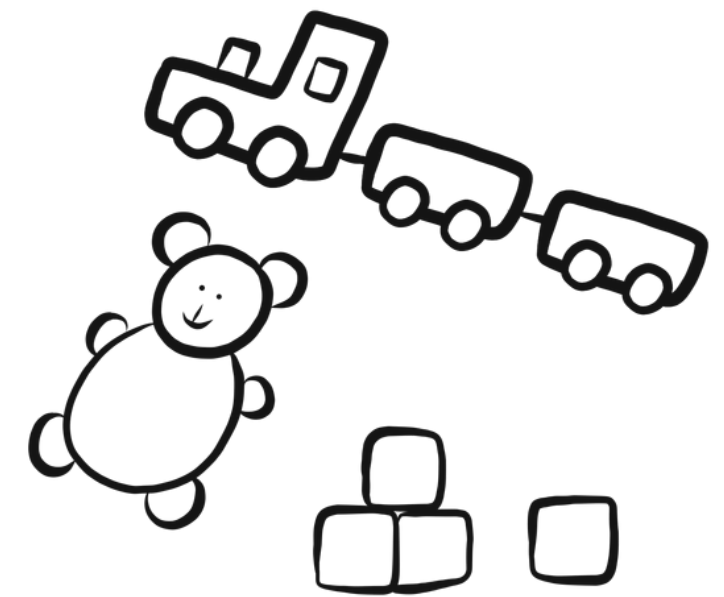
Najlepiej, by dziecko wybrało zabawę, grę. Ze starszymi można to wcześniej planować, np. wspólne wyjście. Gdy nam się nudzi ciągle to samo (nie lubimy tego) to my proponujemy 2 lub 3 rzeczy do wyboru. Niektóre mamy się przełamują, gdy czegoś nie lubią, bo 10 minut przeżyją ;)

Najlepiej: zabawki, gry planszowe, karciane, piłka, badminton itp.

Nie za bardzo gry komputerowe.

Nie: Filmy, czytanie książki, plac zabaw.

U nastolatków mogą być kręgle, kino czy wspólny film z pogadaniem, ale nie u przedszkolaków.
Zakupy? Średnio. Na pewno nie u przedszkolaków.



GDZIE?

Najlepiej 1:1 i zamknąć się w pokoju.

Ewentualnie 1:2, czyli z 2, 3 dziećmi razem bawimy się wspólnie.

Jeśli sami jesteśmy to wszystkie dzieci są, ale bawimy się na zmianę: raz z 1 dzieckiem, raz z drugim, np. 10 minut z 1, a potem 10 minut z drugim, a w tym czasie drugie obok maluje, robi coś innego.

Albo 5 minut z 1, 5 minut z drugim, potem znowu po 5 minut. Lub 1 gra z pierwszym, 1 gra z drugim i znowu 1 gra z pierwszym i 1 gra z drugim.



POCZUCIE UPŁYWU SPECJALNEGO CZASU



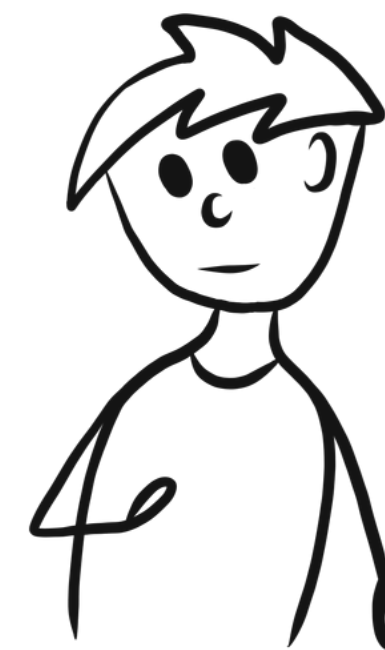
- Ustawić budzik np. na piekarniku, na telefonie
- Klepsydra 10 minut, 10 minut x2 jeśli chcemy 20 minut
- Zegar analogowy ze wskazówkami i nakleić ciastolinę: wytłumaczyć, że jak dłuższa wskazówka dojdzie do ciastoliny
- Minutnik - *pokazać*
- Minutę, 2 przed przypomnieć, że się kończy.- Być uprzejmym i stanowczym.
- Zamiast czasu to np. 1 gra czy 2 razy zagramy lub 2 gry: jakiś limit

Zapytać: Zagramy 1 czy 2 razy?

Łatwiej zacząć od gier, bo wtedy łatwiej zobaczyć upływ czasu lub zabawa, ale z efektem, np. zbudujemy wieżę/dom/garaż.

PRZED ustalamy ile czasu, ile gier, a nie w trakcie.

Gdy dziecko chce dalej się bawić



- Być uprzejmym i stanowczym. Przypomnieć, że wg umowy były 2 zabawy.

"Rozumiem, że chciałbyś się jeszcze ze mną bawić i graliśmy już w 2 gry tak jak ustaliliśmy. Jutro znowu się pobawimy razem. Teraz możesz pobawić się sam lub pójść ze mną gotować."

- Czasami przedłużyć, ale rzadko i podkreślić, że wyjątkowo: zasada 80%, bo inaczej dziecko traci zaufanie i zawsze chce przedłużania. I czy przedłużamy, bo my też chcemy czy tylko dlatego, że boimy się reakcji dziecka (płaczu)?
- Lepiej od razu powiedzieć TAK niż najpierw NIE, a potem tak.
- W przyszłości: Może od razu dłuższy czas, jeśli często i tak dłużej wychodzi?

Co mówić w ciągu dnia odmawiając zabawy?

"Nie mogę teraz, ale nie mogę doczekać się naszego wspólnego czasu po kolacji/jutro po obiedzie/o 16:00/gdy uśpię braciszka."

Być uprzejmym i stanowczym.

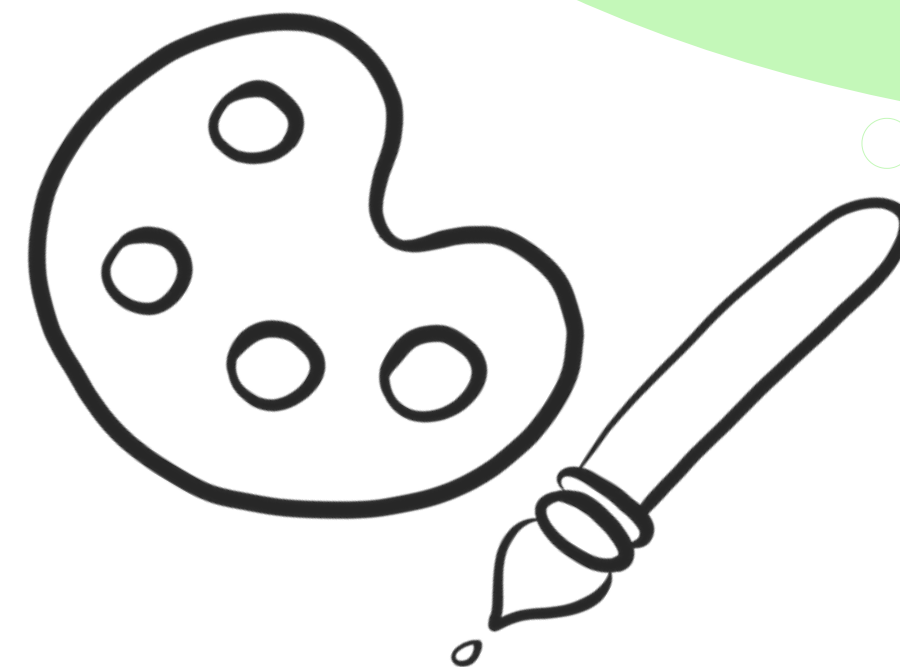
Uprzejmym, życzliwym tzn. bez gderania:

*Ile razy mnie pytasz? Przecież Ci już mówiłam.
Ty zawsze jęczysz...*



PO zabawie

- Samodzielna zabawa
- Wspólne gotowanie, sprzątanie, jeśli trudno
- Nasza praca



To nie jest tak, że jesteśmy z dziećmi tylko te 10-15 minut, ale że jesteśmy 10 minut na 100%, a poza tym w ciągu dnia wspólnie lub obok gotujemy, sprzątamy itp.

Płacz

Płacz rozładowuje emocje, więc nie zabraniać płakać, nie robić wszystkiego, aby tylko dziecko nie płakało. Można przytulić i powiedzieć:

"Rozumiem, że jesteś smutny, bo dalej chciałeś się ze mną bawić i skończyliśmy wspólną zabawę. Jutro znowu się razem pobawimy. Teraz możesz sam lub iść ze mną gotować."

Nie ratować sytuacji tylko dlatego, że dziecko płacze. Dorośli też płaczą, by rozładować emocje, a nie by ktoś coś zmienił.

Nie zabraniać płakać, nie pocieszać ("Masz cukierka na pocieszenie tylko już nie płacz"), pokazać zrozumienie.



JAK USTALAĆ specjalny czas?

- ustnie
- pisemnie
- rysunkowo: plany i ikonka z zegarem i rysunek mamy/taty
- wizualnie z zegarem



Ważne, by dziecko wiedziało, kiedy się spodziewać specjalnego czasu (stała pora lub ustalane wcześniej) - łatwiej mu będzie poczekać.

Jak tłumaczyć, kiedy będzie specjalny czas/kiedy skończysz pracę?

- u starszych godzina (skończę jak zrobię x - to nic nie znaczy ;p)
- u młodszych:
 - zegar analogowy (ze wskazówkami) i ciastolina
 - klepsydry (5, 10 minut na dokończenie czy 5 minut na ważnego maila), jeśli konieczny
 - minutnik
 - pora: specjalny czas w weekend po obiedzie, np. Do kolacji skończę pracę.
- gdy z tatą zrobicie x, y i z (ustalenia z tatą)
- gdy młodsze dziecko zaśnie na drzemkę/wieczorem to specjalny czas ze starszym
- zaznaczyć ikonką/napisać na planie/na kalendarzu (ikonkę na masie mocującej przewieszać na kolejny dzień - pokazać, że już było dzisiaj i można raz wykorzystać)
- zawieszka na drzwi z rysunkiem "Mama pracuje"/zamknięte drzwi (granice przydaje się w kontakście dorosłych)

W praktyce



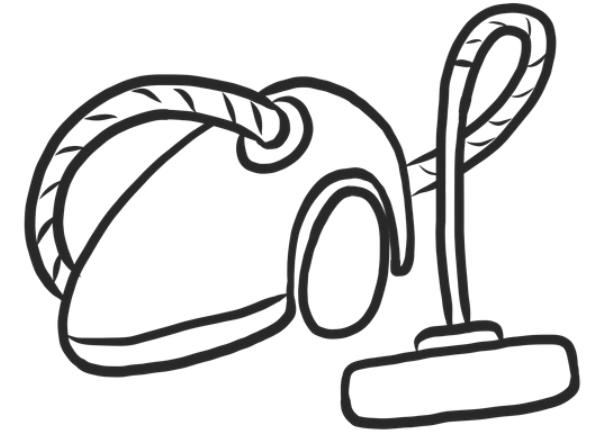
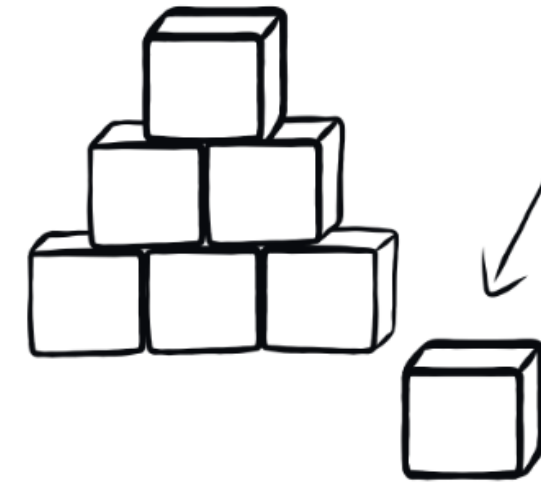
Jeśli 2 rodziców i 2 dzieci to najłatwiej wymiana.

Jeśli jest niemowlak to czasami obok niego albo zaraz jak zaśnie to pierwsze 10 minut drzemki bawiłam się z synem, a potem pracowałam.

Często ze średnim bawiłam się dopiero, gdy najmłodszy niemowlak zasnął na noc, czyli ok. 19-20. Syn wytrzymał, bo wiedział, że dotrzymuję słowa, wie, kiedy będzie wspólna zabawa.

Teraz, gdy mają 5, 9 i 12 lat to rozumieją, że teraz będzie się z 1 z nich, a potem z drugim, a potem z trzecim. Ale też 9 i 12-latek już nie potrzebują codziennie, a 5-latek tak.

KOLEJNOŚĆ



1. Specjalny czas
2. Samodzielna zabawa/Praca/Wspólne gotowanie, sprząatanie
3. Tv

Jeśli chcemy najpierw samodzielną zabawę, a potem specjalny czas to może być dziecku ciężko się doczekać. Chyba, że od dawna specjalny czas i dziecko Wam ufa, rozumie, że będzie ten specjalny czas później.

Gdy najpierw tv to potem ciężko się samemu bawić (jak my po Insta rozkojarzone i ciężko o pracę głęboką).

Być uprzejmym i stanowczym rodzicem

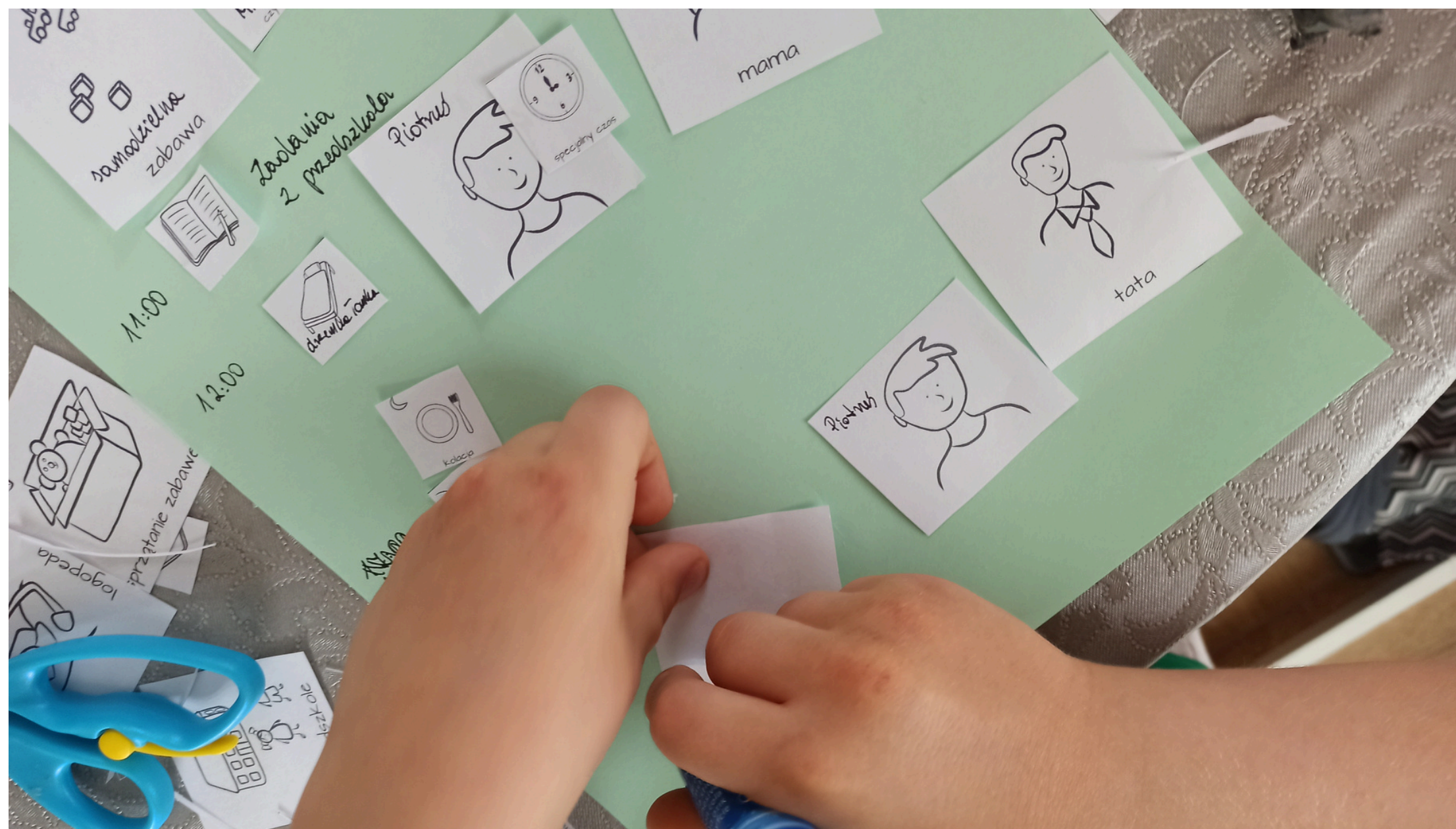


"Dzisiaj się bawiliśmy zgodnie z naszym planem, umową.
Jutro o 16:00/po obiedzie znowu się z Tobą pobawię. Teraz możesz..."

"Rozumiem, że byś jeszcze chciał się ze mną pobawić i jutro się pobawimy."
W PD dbamy o dzieci i o siebie.

*Szwagier pracował i ja.
Mój syn: Bo on nam pozwala, a ty nie.*

Dodatkowo pomaga tworzenie planów z dziećmi od ok. 2 r.ż.: zaznaczyć posiłki, pracę, specjalny czas itp.:



„TWORZENIE PLANÓW Z DZIEĆMI 2-9 LAT”

Marzy Ci się, żeby Twoje dziecko było **bardziej samodzielne i chętniej współpracowało** przy codziennych zadaniach?

- ✓ Twoje dziecko będzie **chętniej i bez przypominania** wypełniało swoje zadania,
- ✓ Twoje dziecko będzie **czuło się spokojniejsze** wiedząc i WIDZĄC, kiedy co się będzie działo,
- ✓ będziesz **wspierać samodzielność** swojego dziecka,
- ✓ nauczysz się, jak wygospodarować **czas na przyjemności**.

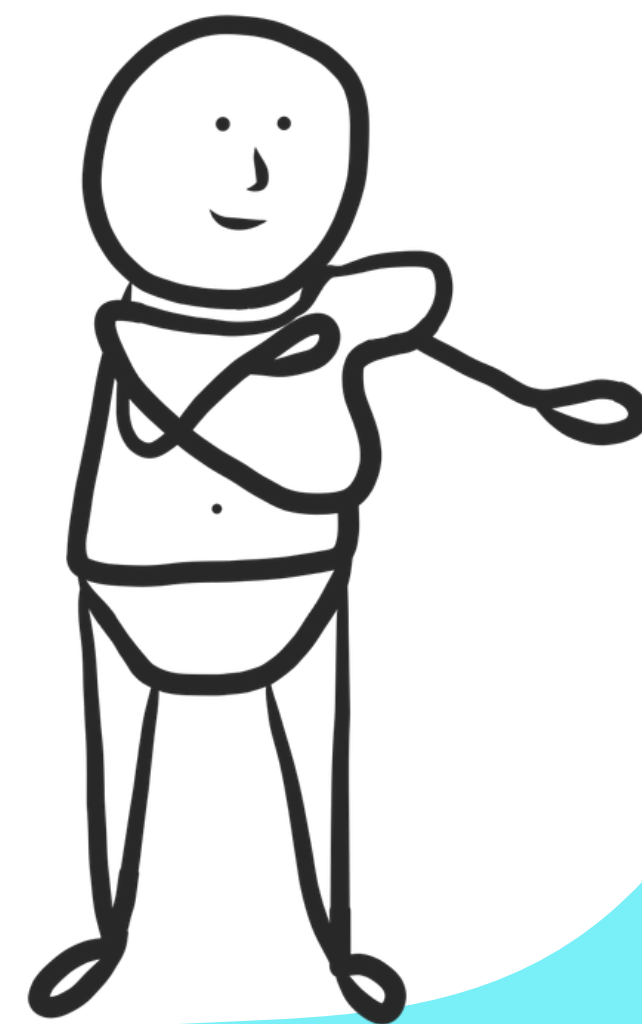
„Jestem w szoku: cotygodniowe awantury o sprzątanie (myślałam że jeszcze jedna sobota i wyląduję u specjalisty), a **tu dzisiaj wszystko wg planu żadnego buntu, awantury i kłótni**. Chłopaki zaangażowani (zwłaszcza młodszy dawał z siebie wszystko). **Jestem zachwycona! Jest przed 13, a ja oglądam ulubiony serial i piję kawę – normalnie o tej porze byłam zziąjaną, wściekłą istotą w połowie zaplanowanej pracy**. Dzisiaj jest cudownie mam tylko nadzieję że nie przejdzie im ten entuzjazm. Popołudniu bierzemy się za robienie planu popołudniowego. Dziękuję! **Z nieba mi spadłaś kobieto.**”

Gosia

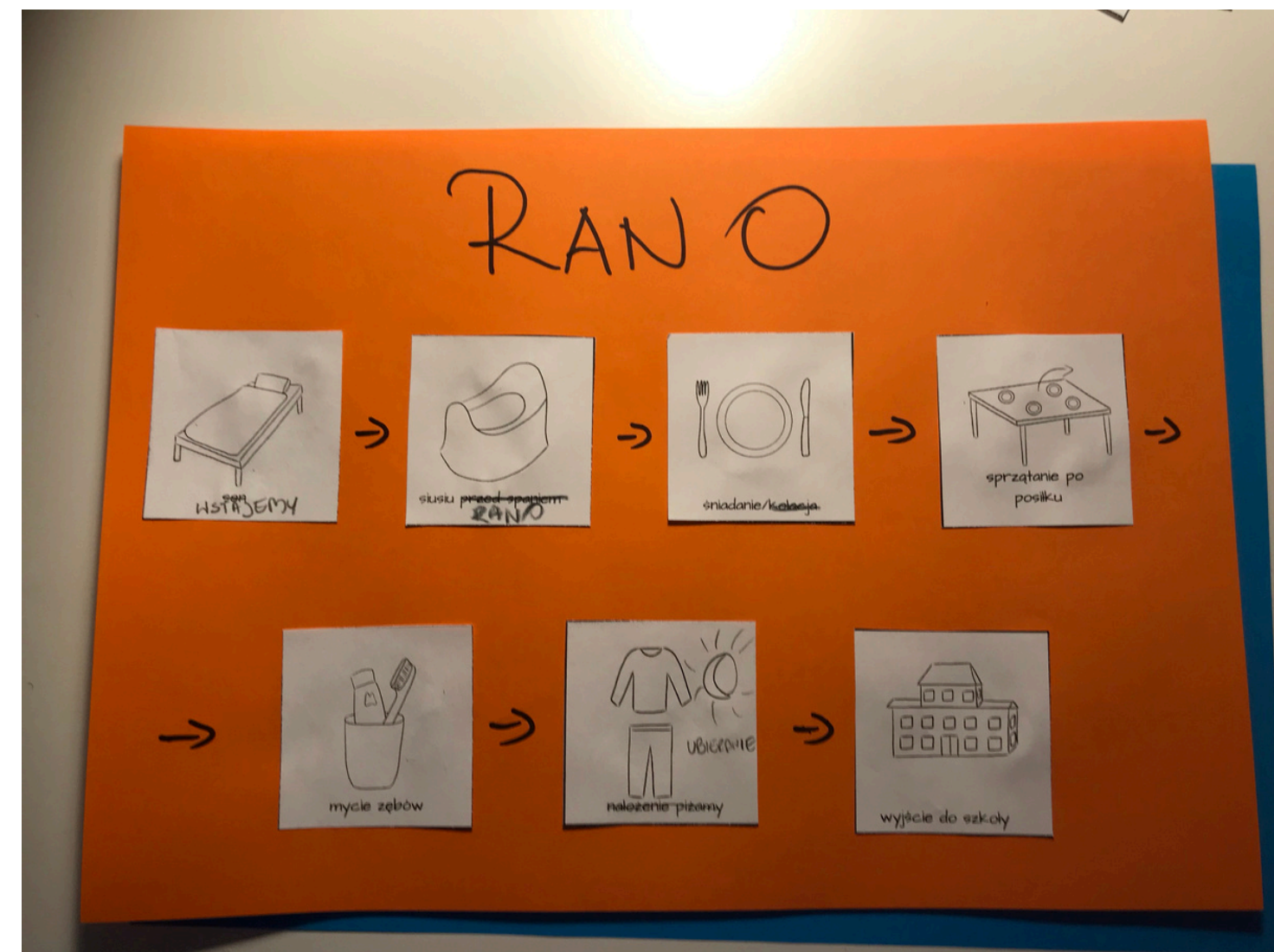
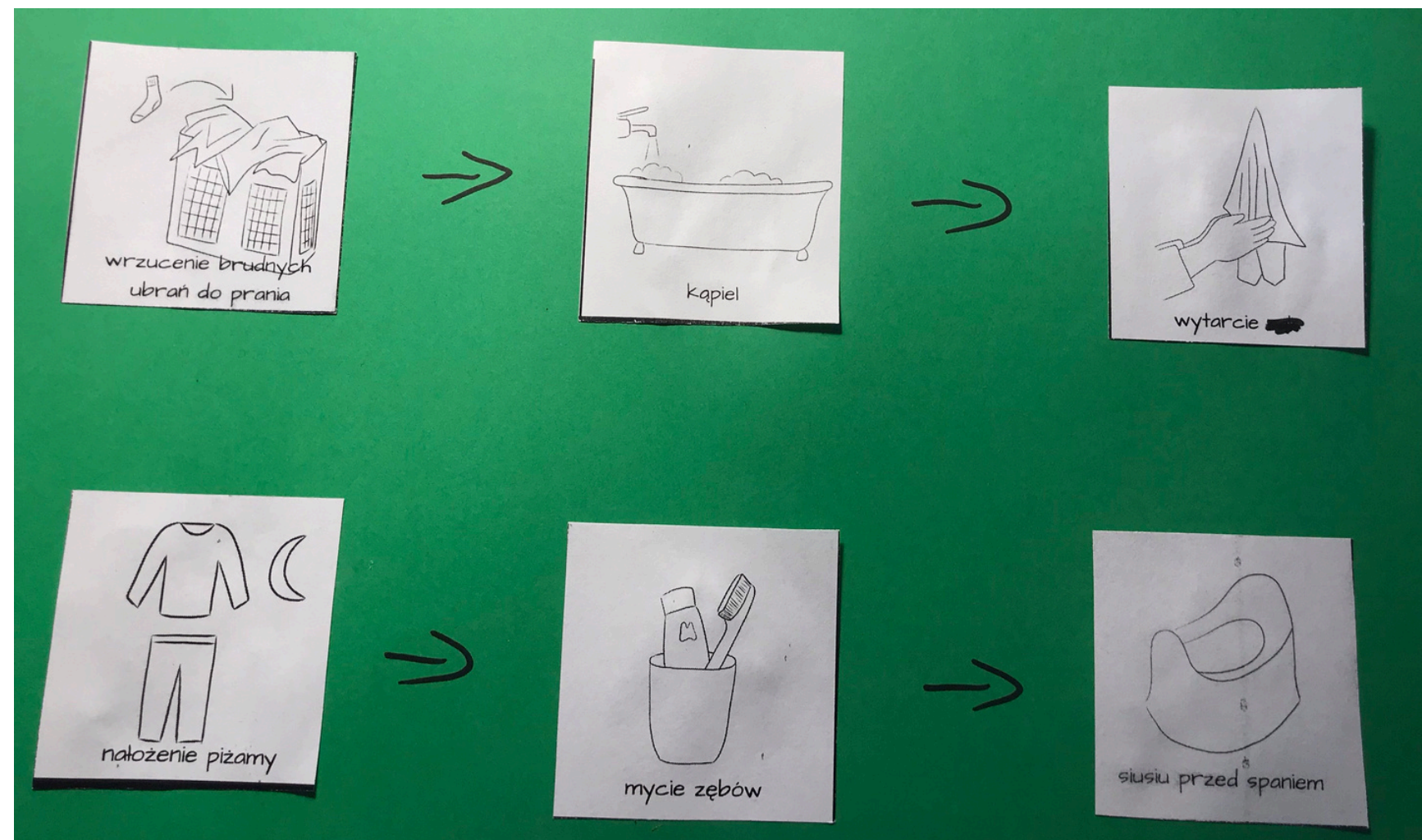


Plany – Po co robić plany?

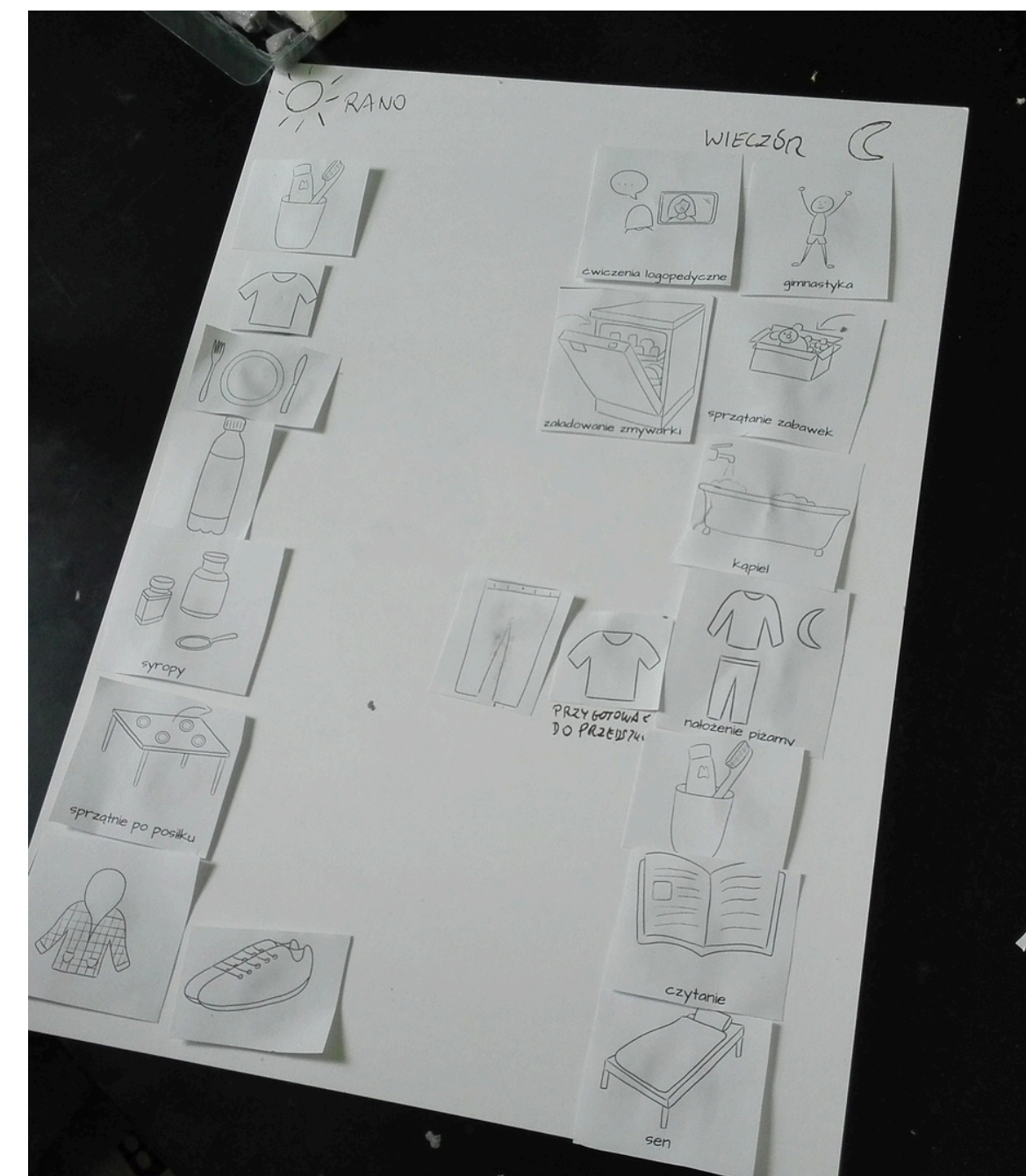
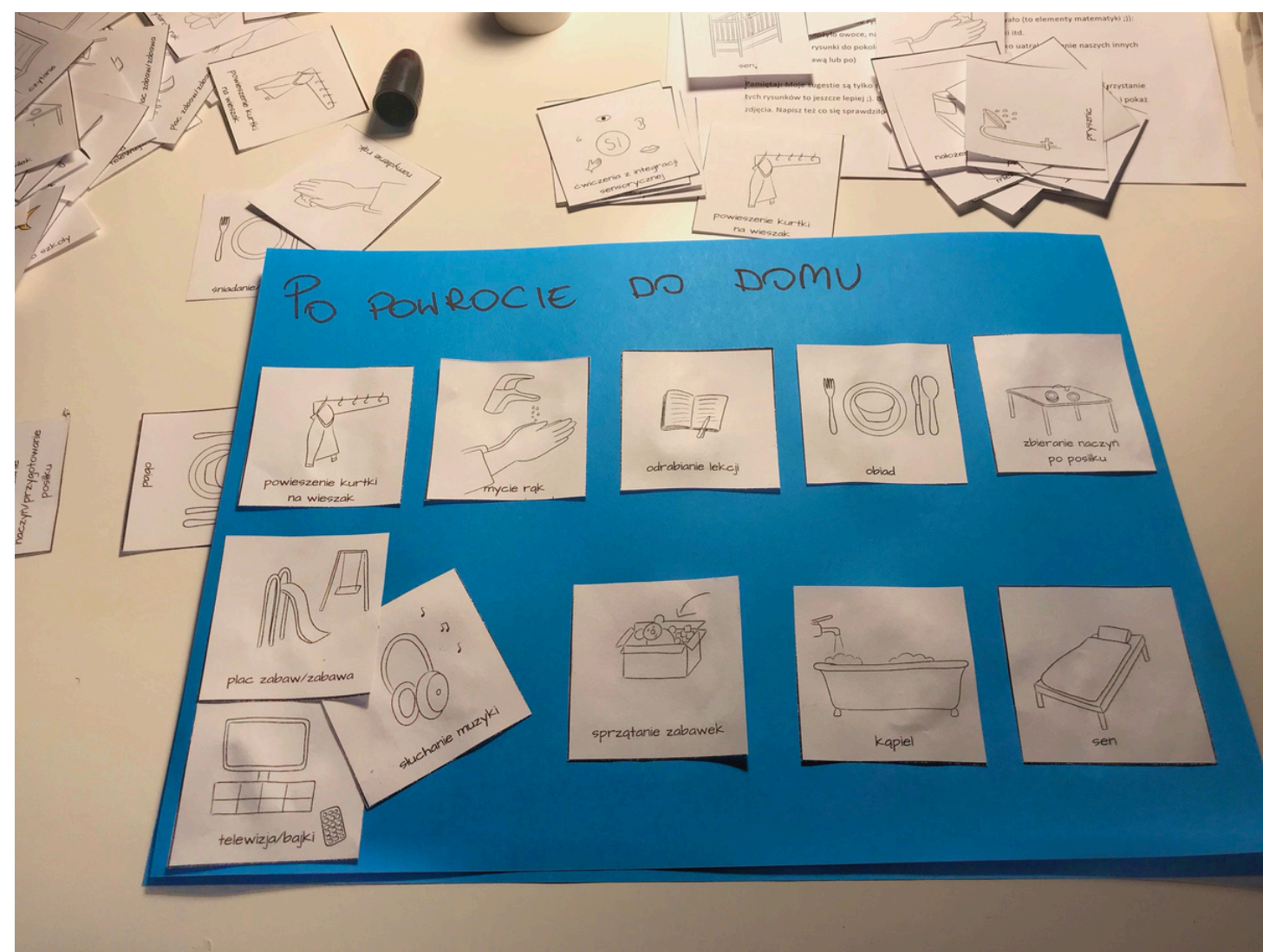
- dzieci słuchają się planów bardziej niż rodziców ;)
- spokój dziecka i rodziców
- więcej czasu (dla rodziców: kawa, książka, czas na pracę, gdy nie mamy kiedy)
- przewidywalność
- pomaga w ustaleniu: kiedy/ile bajek
- samodzielność, np. plecak
- większe zaangażowanie w obowiązki
- zwiększenie % fajnych rzeczy, np. plan w podróży
- motywacja do działania
- umiejętność na przyszłość



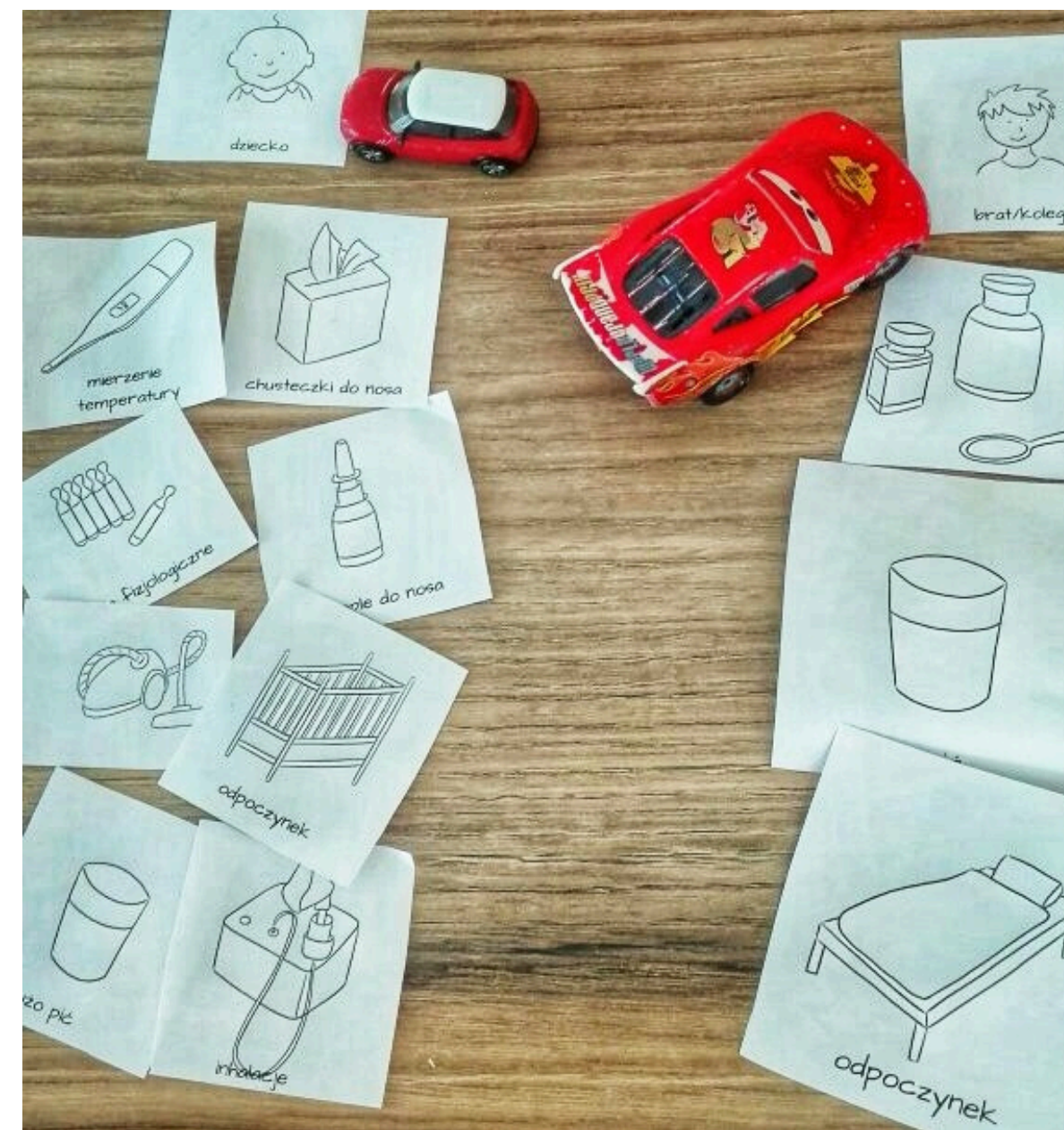
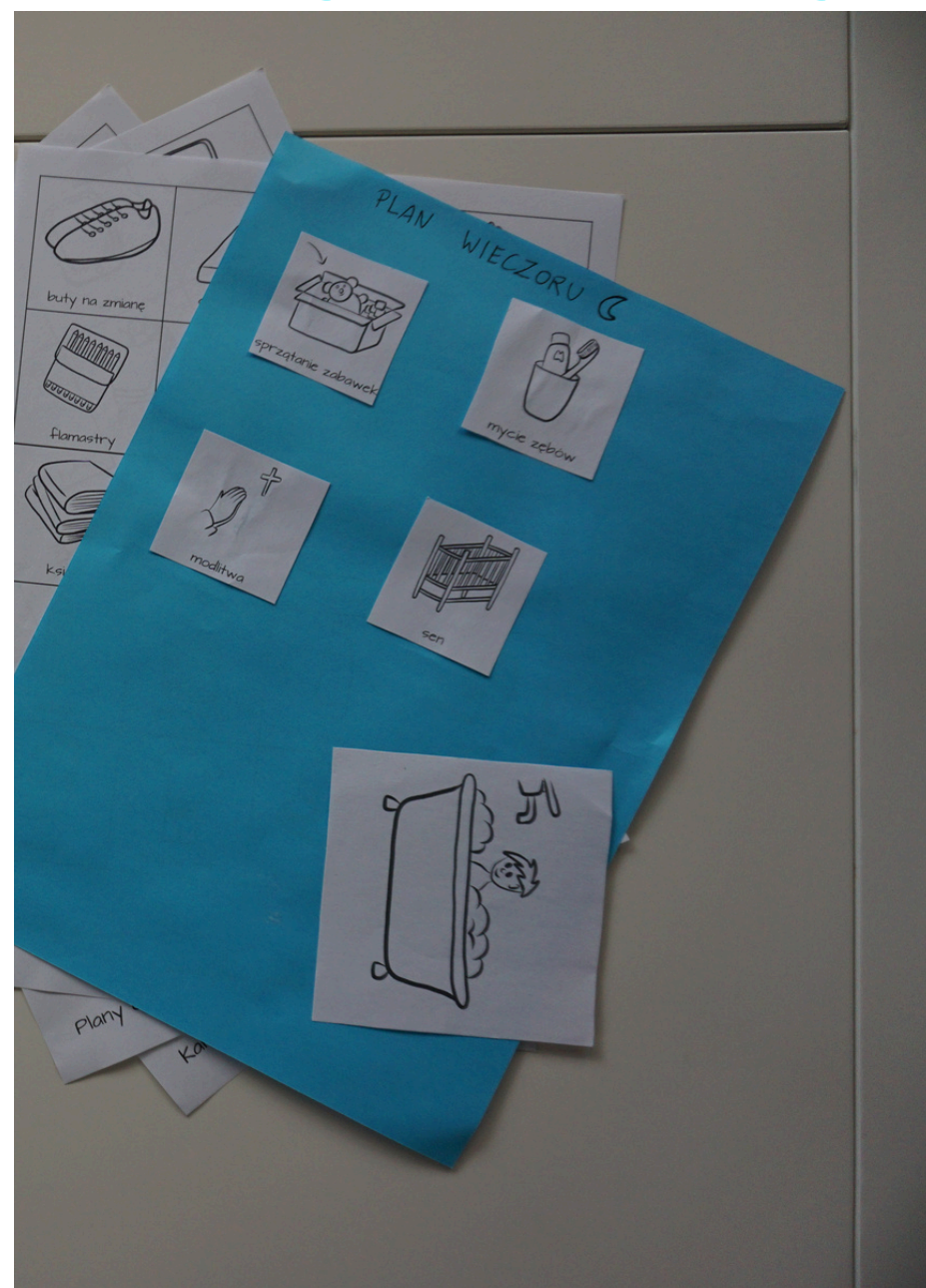
Przykłady planów



Przykłady planów

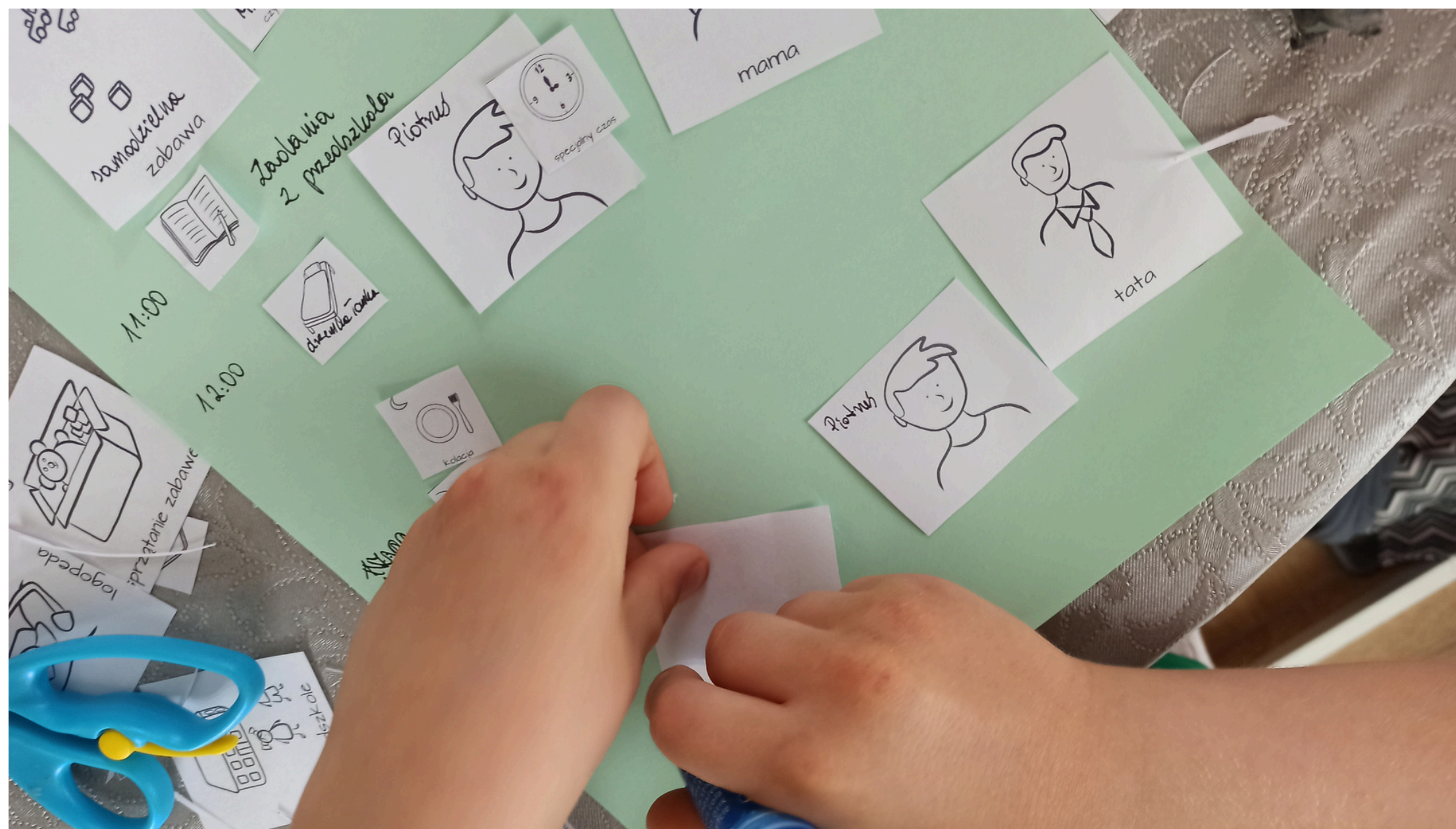


Przykłady planów



Szkolenie *“Jak tworzyć plany z dziećmi w wieku 2-8 lat, by zwiększyć ich samodzielność i zaangażowanie”*

70 zł zamiast 99 zł do 13 lipca



Spotkania mentoringowo-coachingowe

99 zł zamiast 200 zł - przy zakupie do 13 lipca

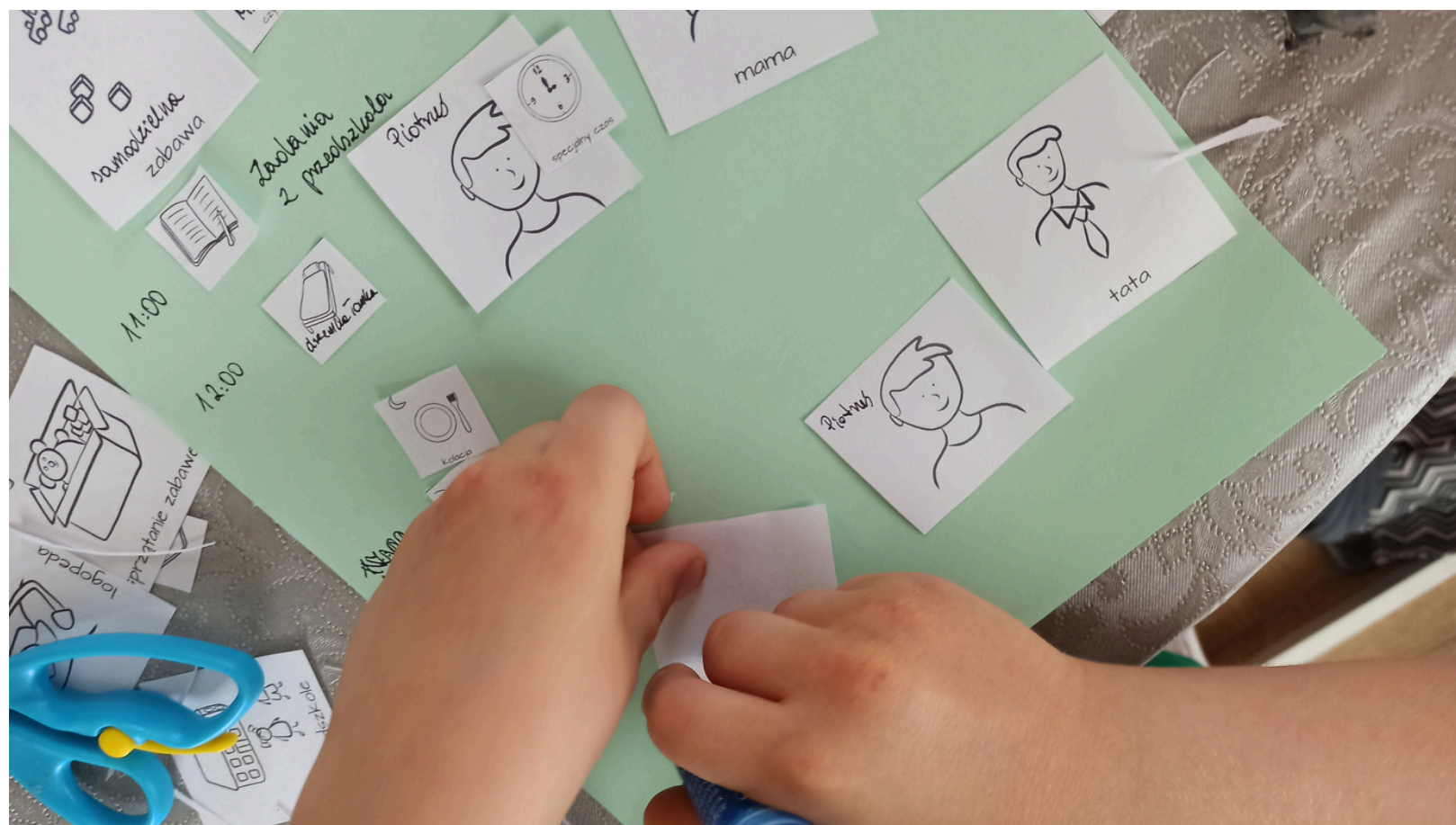
1h ze mną w temacie Waszej pracy z domu: Co zrobić, by ta praca była efektywniejsza, co można usprawnić, by szybciej wykonywać zadania, by sobie uporządkować pracę z domu, by połączyć pracę z domu z macierzyństwem



www.mariolaolkowicz.pl

PAKIET: szkolenie *“Jak tworzyć plany z dziećmi w wieku 2-8 lat,
by zwiększyć ich samodzielność i zaangażowanie”*
+ spotkanie mentoringowo-coachingowe

149 zł do 13 lipca



+



www.mariolaolkowicz.pl

Co było dla Ciebie wartościowe?

Za chwilę opowiem o programie “Efektywna i pełna energii przedsiębiorcza mama”
Potem prezentacja dla osób, które były do końca na żywo.

A potem odpowiem na Wasze pytania.

Zatrzymaj się na chwilę i zastanów się, jak teraz wygląda Twoje życie. Jak się teraz czujesz?

Czujesz chaos w swoim życiu, bo miesza Ci się dom z pracą?

Czujesz się przytłoczona i zmęczona?

Czujesz nadmiar zadań do zrobienia w pracy i w domu?

Czujesz się rozproszona, bo wszystko domaga się Twojej uwagi?

Czujesz, że nie jesteś w 100% skupiona na dzieciach, gdy z nimi jesteś,
bo myślisz o tym, co jeszcze masz do zrobienia?



Zamknij oczy i wyobraź sobie, że:

- Pracujesz ok. 4 h dziennie, a realizujesz pełnoetatowe cele.
- Masz nie tylko pieniądze, ale też spokojny czas dla męża i dzieci, a Wasze relacje się ocieplają.
- Masz ogarnięty dom, obiad ugotowany, praca zrobiona, ze spokojem siadasz z książką.
- Mimo tego, że Twoja doba nadal ma 24 h, to czujesz jakbyś zyskała czas.
- Masz zaplanowane, kiedy pracujesz, a kiedy masz czas dla rodziny, dla siebie.
- Czujesz równowagę między pracą a byciem mamą.
- Czujesz spokój, radość, energię!



Możesz się tak czuć. Jest to możliwe
dla Ciebie i ja Ci w tym pomogę
**w programie “Efektywna i pełna
energii przedsiębiorcza mama”.**

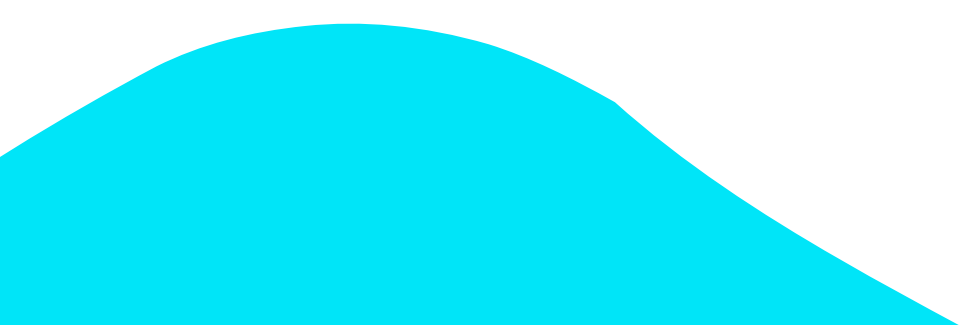
To będzie już 10. edycja!
Sprawdzona formuła.



W programie pomogę Ci tak poukładać pracę z domu i obowiązki domowe byś była efektywną i pełną energii mamą, która ma czas dla siebie i rodziny.

Z moją pomocą nauczysz się, jak pracować efektywniej i osiągać więcej nawet jeśli nie masz dużo czasu na pracę i ludzi do pomocy.

Pomogłam tego dokonać już kilkudziesięciu mamom!



Da się rozwijać swoją firmę, pracować z domu i jednocześnie mieć czas dla siebie, męża i dzieci.

Oczywiście, żeby to osiągnąć **należy zająć się tym holistycznie** i tym zajmiemy się w ramach półrocznego programu grupowego:

„Efektywna i pełna energii przedsiębiorcza mama. Praktyczny program mentoringowo-coachingowy DLA MAM pracujących z domu, dzięki któremu zaczniesz osiągać więcej, pracując mniej bez zaniedbywania siebie i rodziny”.

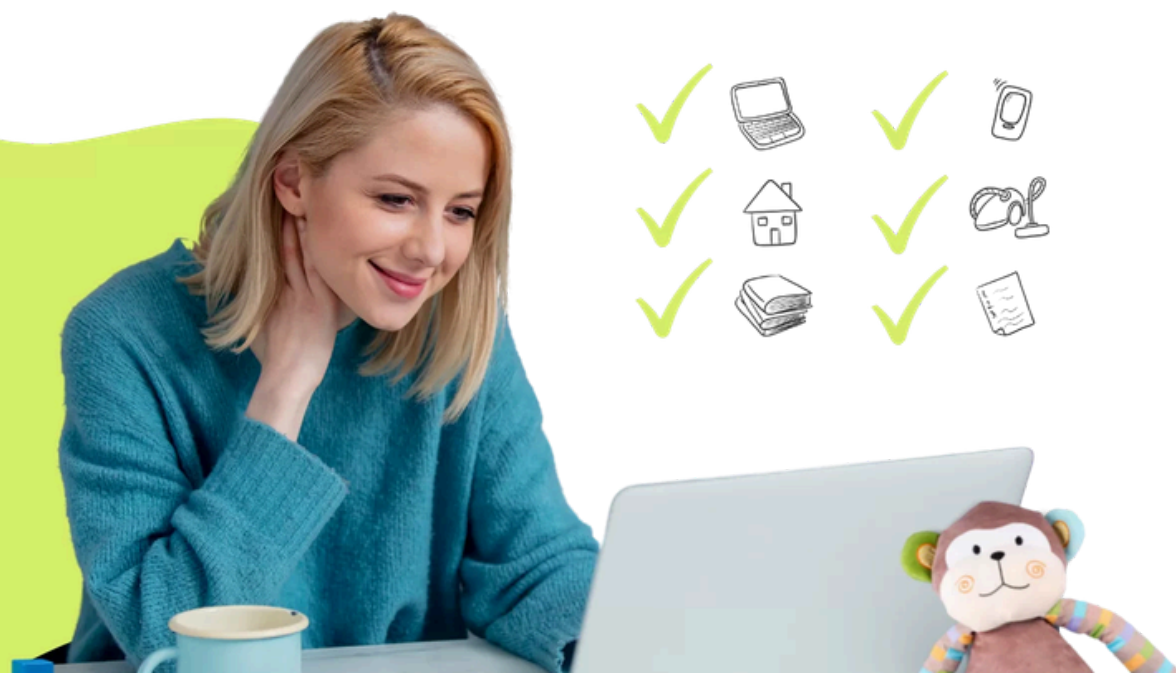


Moje klientki przed współpracą ze mną mówią:

„Tu komputer, tam włączona pralka i obiad w piekarniku – **jak to ogarnąć?**”

„Próbuję pracować, ale dzieci domagają się uwagi. Muszę je odpędzać, a potem mam **wyrzuty sumienia i praca nie idzie.**”

„Jestem ciągle zajęta, godziny mijają, a **efektów tej pracy nie widać.** Frustracja rośnie.”



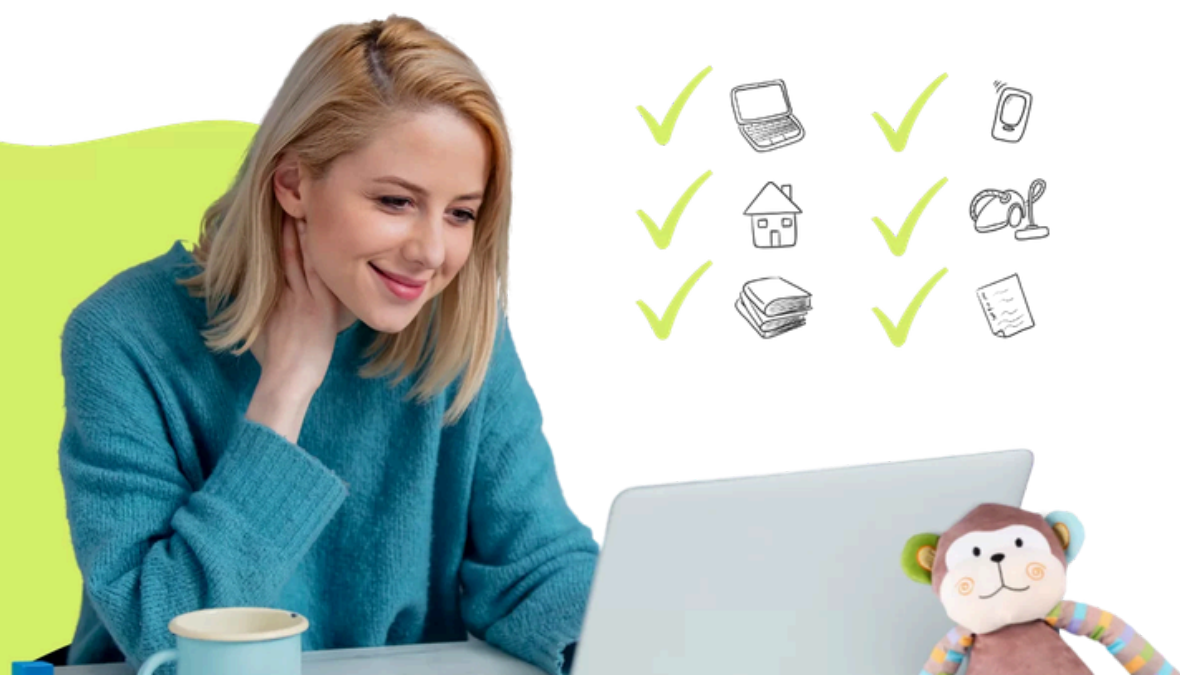
A po współpracy ze mną mówią coś zupełnie innego:

„Mimo, że doba nadal ma 24 godziny, **czuję się jakby bogatsza o nowy czas.**”

„Słyszałam od kilku osób, że **się ożywiłam i jakoś lepiej wyglądam ;)**”

„Mniej się rozpraszam, zaczęłam pracować w blokach czasowych i tematycznych, co znacznie **ułatwiło mi pracę.**”

„Znalezienie czasu w szczegółach codziennych działań jest fajnym zaskoczeniem. Można sobie **zoptymalizować pracę.**”



Klientka M. z 5. edycji programu

Oczekiwania dotyczące programu:

Sukcesem będzie dla mnie, jak wreszcie będę mogła pracować, a nie tylko siedzieć z chorymi dziećmi naokoło. Sukcesem będzie jak zacznę zarabiać, a nie tylko dokładać do biznesu (bo nie pracuję, tylko opiekuję się dziećmi). I sukcesem będzie, jak przestanę się stresować, że wzięłam projekt i będę musiała go realizować po nocach, bo dzieci znowu się rozchorowały.

W czasie programu:

Muszę się pochwalić, że zrobiłam prawie wszystko, co za planowałam na ten tydzień, mimo że Młodszy się rozchorował i od wtorku jestem praktycznie uziemiona. Teraz jestem w trakcie przygotowywania swojego konta newsletterowego. Dodatkowo, zaczęłam robić storyboard do książeczki dla dzieci. Wczoraj, jak usiadłam do robienia zadania w kursie SMM, poszło mi szybko i czuję się całkiem nieźle. Zauważyłam, że bardziej się pilnuję żeby się nie rozpraszać, więc faktycznie, dzięki radom Marioli wykorzystuję maksimum tej niewielkiej frakcji czasu, która zostaje przy opiece nad zasmakowanymi maluchami 😊



Klientka A. z 4. edycji programu

Przed programem:

Żyje w niedoczasie. Gdy moje dzieci chorują nie jestem w stanie pracować, często też mam wtedy problem z ogarnięciem obowiązków domowych. Wszystko staje wtedy na głowie. Jestem permanentnie zmęczona. A na koniec dnia gdy mogę mieć trochę czasu dla siebie to padam ze zmęczenia na twarz.

Po programie:

Po wdrożeniu prostych wskazówek Marioli moje życie obecnie wygląda zupełnie inaczej. Codziennie mam czas dla siebie, dla dzieci i dla męża. Każdego dnia znajduję czas na odpoczynek, na zabawę z dziećmi i na rozwój własnego fanpage. Dzieci są bardzo zadowolone, w domu posprzątane a obiad ugotowany. Moja efektywność zwiększyła się a efekty przerosły moje wyobrażenia.

Ty też możesz mieć podobne rezultaty!

Jak to możliwe, że moje klientki w ciągu kilku miesięcy zaczynają osiągać więcej, pracując mniej bez zaniedbywania siebie i rodziny?

Sekret to skupienie się na 3 filarach:



1. ODPOCZYNEK

Troszczenie się o siebie, o swoją energię: o swój odpoczynek fizyczny i psychiczny, o poziom skupienia.



2. DOM

Dbanie o dom (obowiązki domowe), o czas z dziećmi i mężem, współpraca z nimi.



3. PRACA

Sposoby, które przyśpieszą Ci wykonywanie zadań i szybsze osiągnięcie celów zawodowych.

I właśnie te 3 filary są fundamentem programu półrocznego programu „Efektywna i pełna energii przedsiębiorcza mama” w kameralnej grupie kilku mam.

W programie pracujemy nad 3 filarami, ponieważ **tylko holistyczne podejście** przyniesie spodziewane efekty.

Jeśli nie zadbasz o siebie, nie dasz rady stawić czoła wyzwaniom codzienności. Jeśli życie rodzinne i domowe obowiązki będą chaotyczne i pozbawione planu, to zabraknie Ci energii do pracy zawodowej.

Równowaga musi obejmować te wszystkie obszary.



Gdy skorzystasz z programu dla mam, to zaczniesz:



pracować
efektywniej



bardziej dbać o relację
z dziećmi i mężem



odzyskasz
spokój i równowagę



realizować zadania zawodowe i
domowe w krótszym czasie



bardziej dbać o siebie
psychicznie i fizycznie



lepiej współpracować
z rodziną, klientami, WA

**Będiesz pracować krócej i osiągać więcej oraz odzyskasz równowagę
we wszystkich obszarach życia.**

Obawiasz się, że to kolejny kurs, którego nie będziesz miała czasu przerobić?

Nie jest to kurs tylko **program z moim dużym wsparciem mentoringowo-coachingowym**. Na dodatek, nie wymaga od Ciebie dużo czasu: w minimalnej wersji wymaga od Ciebie tylko 1 h raz na 2 tygodnie na bycie na żywo.

W tym programie stawiam na PRAKTYKĘ i dlatego w ramach programu otrzymasz praktyczne zadania do wykonania w życiu – idealne do wdrożenia od zaraz.

Przez cały półroczny program będę Ci towarzyszyć, Cię mobilizować i Cię wspierać.



Chcę Cię “zmusić” do tego, żebyś od razu zaczęła działać.

Nie chciałabym, abyś tylko wykupiła teorię w szkole prawa jazdy, ale żebyś odbywała również jazdy z instruktorem, czyli przeszła do praktycznego wykorzystania wskazówek w życiu.

Dlatego w programie będę dawać Ci zadania, które powinnaś wykonać w realnym życiu i dać nam znać na grupie, że to zrobiłaś.

Dzięki temu po ukończeniu programu będziesz miała praktyczne umiejętności i naturalnie będziesz to dalej robić.





Mój program jest czymś wyjątkowym na rynku, ponieważ **nie tylko uczysz się pracować efektywnie, ale także uczysz się lepiej współpracować z dziećmi**, w czym Ci pomagam jako Edukatorka Pozytywnej Dyscypliny.

Zmieni się nie tylko jakość Twojej pracy, ale także jakość bycia z rodziną, jakość Twojego odpoczynku.

Jest to program bardzo holistyczny!

„Mariola w swoim programie stworzyła wyśmienite środowisko do rozwoju dla każdej z nas. Poza merytoryką efektywnej pracy i uproszczeniem rzeczywistości, talentem Marioli jest przyciąganie swoją pozytywną i pełną życzliwości energią osób, które dają dużo wsparcia i życzliwego towarzyszenia w rozwoju.

*Wszystkie te rzeczy sprawiły, że te **trzy miesiące programu były dla mnie prawdziwą metamorfozą mojego życia** – zadział on dla mnie fantastycznie – i trochę na opak – bo przystępowałam do programu z celami firmowymi, a wychodzę z metamorfozą w życiu osobistym – **osiągnęłam już na początku programu cele, które miałam zaplanowane dopiero na wrzesień**. Też jestem w trakcie zmian i uproszczeń mojej pracy w firmie, którą prowadzę.*

*To co się zadziało, to faktycznie **wróciłam do regularnego chodzenia na basen, czytania książek dla przyjemności, razem z córką zaczęłyśmy wyprowadzać psa ze schroniska**. Doświadczam, że bez planowania najpierw swojego odpoczynku moja praca nie będzie efektywna.*

***Polecam gorąco każdej mamie – nie ważne, czy pracuje na swoim, czy na etacie** – bo wydaje mi się, że wiele z nas ciągnie na raz kilka etatów i każda z nas potrzebuje nauczyć się odpuszczać, delegować i odpoczywać :D”*

Kasia, mama 5-letniej Gabrysi, z IV edycji programu

Program trwa 6 miesięcy

Od połowy września do połowy marca: godz. 10:00 lub 17:00

W programie zdobędziesz taką wiedzę, umiejętności, tak zmienisz sposób myślenia, że chociaż po programie na pewno pojawią się nowe wyzwania to już będziesz wiedziała, jak sobie z nimi radzić. - O tym mi piszą uczestniczki po roku, dwóch.

Dzięki, bo poniekąd miałaś na to wpływ, widzę bardzo dużo owoców po Twoim programie 👍

W ramach programu otrzymasz w pełnej wersji pół roku wsparcia mojego i innych mam, w tym:



Najważniejsze w programie:

Godzinne spotkania mentoringowo-coachingowe ze mną i innymi uczestniczkami na żywo na Zoom.

Ja dopytuję o Waszą sytuację, w jakim wieku masz dzieci, jak one reagują na coś, kiedy mąż pracuje itp., **aby moje wskazówki dopasować konkretnie do Was, do Waszej sytuacji.**

Czym są spotkania mentoringowo-coachingowe?

Na spotkaniach mentoringowo-coachingowych możesz zadawać mi i innym uczestniczkom pytania. Ja będę dbała o to, aby każda z uczestniczek miała przestrzeń na zadanie swoich pytań.

W zależności od Twoich wyzwań będę albo podawać Ci konkretne wskazówki, które możesz wdrożyć (mentoring), albo będę zadawać Ci pytania, dzięki którym odkryjesz coś głębszego w swoich wyzwaniach (elementy coachingu).

Podczas tych sesji będą max. 4 uczestniczki programu.

Takie sesje potrwają 1 godzinę.

Dodatkowo jestem dla Was przez całe pół roku na Discordzie, gdzie możecie codziennie mnie o wszystko pytać. **Masz moje wsparcie aż przez pół roku!**



Obszar coachingowy

Dzięki temu czemu **podczas programu uświadomisz sobie swoje niewspierające przekonania oraz zaczniesz je zmieniać na takie, które będą Cię wspierać nie tylko w życiu zawodowym, ale także prywatnym.**

Jestem coachem tradycyjnym i za chwilę będę coachem ADHD.

Najbardziej popychały mnie do przodu sesje coachingu indywidualnego, w trakcie których pomogłaś mi zmienić ograniczające mnie przekonania, a także odkryć jak wiele już mam i jak blisko mnie leży progres. Momentami trzeba si było rozprawić z trudnymi kwestiami, przepracować ze sobą i rodziną nowe rozwiązania. Proces rozwoju trwa, jednak Twoimi wskazówkami mam narzędzia jak sobie radzić z wyzwaniami.

Dla kogo jest program?

Przede wszystkim dla mam pracujących z domu (choćby częściowo), które mają swoją działalność (lub chcą mieć). Ale także, gdy pracują na etacie zdalnie (w 4 edycjach było po 1 takiej mamie).

*„Serdecznie polecam udział w programie. Podczas niego otrzymałam wiele konkretnych rad i narzędzi, które pozwalają mi **lepiej zarządzać swoim czasem i pracować efektywniej z domu, a jednocześnie spełniać się jako mama.***

*Już w trakcie trwania kursu zauważyłam **szereg zmian i korzyści** – planuję lepiej czas pracy i domowe obowiązki, wprowadziłam przerwy w pracy, które wykorzystuję na konkretne, wcześniej zaplanowane czynności, jestem bardziej asertywna wobec współpracowników, bardziej wnikliwie przyglądam się swoim potrzebom, projektom i priorytetom – osobistym i zawodowym. Mimo, że doba nadal ma 24 godziny, czuję się jakby bogatsza o nowy czas.*

*Program **pozytywnie wpłynął na moją efektywność i podejście do życiowych planów.** Polecam serdecznie, szczególnie mamom na etacie.” ”*

Bogumiła

Marketing Manager, mama 10-latki

Do tej pory w moim programie podczas 8 poprzednich edycji pomogłam:

- samotelnym mamom (po rozwodzie, mąż pracuje za granicą i jest tylko raz na jakiś czas)
- mamom, które miały niemowlaki
- mamom, które miały 1, 2, 3 oraz 4 dzieci
- mamom, których dzieci były bardzo wymagające
- mamom, które miały dzieci ze spektrum autyzmu
- mamom, które miały wsparcie męża i rodziny
- mamom, które nie miały wsparcia męża ani rodziny
- mamom, których dzieci chodziły do placówek
- mamom, których dzieci jeszcze nie chodziły do placówek albo były w ED
- mamom, których dzieci już chodziły placówek, ale często były w domu, bo dużo chorowały

- mamom, które w programie były w kolejnej ciąży
- mamom, które miały 8 h na pracę
- mamom, które miały 1-4 h na pracę
- mamom, które znały wcześniej Pozytywną Dyscyplinę
- mamom, które wcześniej nie znały Pozytywnej Dyscypliny
- mamom, które miały już rozwinięte biznesy
- mamom, które dopiero zaczęły rozwijać biznes lub szukały pomysły na siebie
- mamom, które pracowały zdalnie na etacie
- mamom, które pracowały z domu
- mamom, które pracowały z siedziby swojej własnej firmy lub hybrydowo (stacjonarnie z klientami)
- mamom, które czuły się zorganizowane
- mamom, które nie czuły się zorganizowane.

Dla kogo NIE jest program?

- teraz masz depresję, na samym początku terapii lub niezaopiekowana - wtedy w pierwszej kolejności potrzebujesz wsparcia psychoterapeutycznego

Jeśli depresja jest opanowana, jesteś w terapii już jakiś czas to możesz być w programie.

- jeśli liczysz na nagrania ze spotkań na żywo

9 spotkań mentoringowo-coachingowych ze mną i innymi uczestniczkami na Zoom nie będą nagrane, tak samo grupowe sesje coachingowe ze względu na szacunek do uczestniczek programu: Aby mogły się swobodnie wypowiadać na wszystkie nawet bardzo prywatne tematy. Nie rozmawiamy tylko o pracy, ale też o rodzinie.

Nawet jeśli nie masz pytań to przychodź na spotkania posłuchać pytań innych mam + często wtedy przychodzą do głowy pytania.

Możesz też pytać o sprawy biznesowe, np. uczestniczki pytają o podcasty, newslettery, IG itp.

Dla kogo NIE jest program?

- jeśli nie chcesz wykonywać zadań praktycznych z programu

One są po to byś wdrożyła moje wskazówki w życie, a nie nadal była w “Wiem, ale tego nie robię”.

Uczestniczka: “Pierwszy raz zrobiłam wszystkie zadania na kursie online”.

To będą małe praktyczne zadania, nie na kartce tylko w życiu, które zajmą Ci ok. 15 minut raz w tygodniu.

Za wykonanie wszystkich zadań NAGRODA: dodatkowa sesja coachingowa 1:1 ze mną.

Z najprostszymi sposobami na efektywność jest tak, że są najbardziej efektywne, a jednocześnie najrzadziej wdrażane. Przynajmniej u mnie tak jest. Przyznaję, że na początku programu byłam nieco zdziwiona prostotą niektórych zadań. Zdziwienie nie ustępowało, kiedy okazywało się, że gdy robię te niby banalne zadania od Marioli, to nagle moja lista to-do na koniec dnia jest pusta. Podoba mi się to, że się nie namęczę, a jednak efektywność wzrasta. Normalnie jak w tych reklamach: “Zarób 100000 zł bez wychodzenia z domu” 😂 Tylko że u Marioli to naprawdę działa! Wartością programu jest też dla mnie udział innych kobiet i możliwość wymienienia doświadczeń. To dodatkowy bonus programu.

Dzieci urosną, więc wystarczy poczekać kilka lat?

Sam wiek dzieci prawie nic nie zmienia!

W moim programie była mama 10-latki oraz mama nastolatka.

Rozmawiałam też z mamą 13-latki, która mówiła, że ma problem z odpoczywaniem oraz podziałem obowiązków w domu, bo to ona robi większość rzeczy w domu i na pracę prawie nie ma czasu. Jej organizacja pracy też jest średnia. A ma 1 dziecko i to 13-letnie, a nie niemowlaka.



Niania?

Zatrudnienie niani (babcia) nie rozwiąże wszystkich Twoich problemów z efektywną pracą z domu:

- komunikacja z nianią, z mężem, z dziećmi, organizacja pracy, czynności domowe podczas pobytu niania itp.

W programie też miałam mamę, która miała nianię pondz.-pt. 5 h/dziennie.





W czym jest problem?

To nie chodzi o to, by zmienić dziecko, by zmienić męża na lepszy model :)

Chodzi o to, że póki my nie zmienimy czegoś w sobie, to zmiana okoliczności nic lub prawie nic nie zmieni.

Ani wiek dzieci, ani niania, ani lepsza sytuacja w Twojej rodzinie, w Polsce, na świecie itd.



Co możesz zrobić?

Można siedzieć i narzekać, a można działać z tym, co mamy i z pomocą innych szybciej to dokonać zmian w sobie, w swoim myśleniu i swoim działaniu np. z moją pomocą.

Rodzina - system naczyń połączonych. Skup się na sobie, bo nawet, jeśli tylko Ty coś zmienisz, to i tak to odczuje cała rodzina i ona się zmieni.

Czy mogę brać udział w spotkaniach w programie z dzieckiem?

Tak, możesz brać udział w spotkaniach z dzieckiem, gdy nie masz innego wyjścia (życie mam :).

W poprzednich edycjach niektóre mamy brały udział w programie, będąc na spotkaniach z małymi dziećmi i **dzięki ustalaniu kolejności oraz słuchawkom bezprzewodowym**, także z dziećmi dały radę brać aktywny udział w programie!

Dodatkowo w programie mogę Ci podpowiedzieć, co można robić, by ułatwić sobie współpracę z dziećmi podczas spotkań z programu 😊 Także w bonusach znajdziesz świetne szkolenie o tworzeniu planów z dziećmi i specjalnym czasie z dziećmi, co też Wam bardzo się przyda.

Zmiany po udziale w programie

Przed

Przed programem byłam zagubiona w życiu, zmęczona, sfrustrowana, czułam, że nie jestem w stanie wiele udźwignąć, że nie można na mnie polegać, bałam się odpowiedzialnych zobowiązań, bałam się podjąć pracy, obawiałam się, że przeze mnie biznes męża się nie rozwinie. Sytuacja finansowa zrobiła się ciężka.

Po

W trakcie programu dzięki webinarom, coachingom indywidualnym i grupowym, dzięki cotygodniowym zadaniom, dzięki regularnej pracy skupionej poruszyłam pewne zastoje życiowe, uwierzyłam, że można na mnie liczyć, nauczyłam się w jakimś stopniu regularności i porządku, sprawy biznesowe męża zaczęłam realizować zamiast bać się ich i odkładać w czasie, odkryłam swoje powołanie, zaczęło mnie gnać od środka, żeby

Opinie o programie

*"Poleciłabym ten program mamom, aby jeszcze raz spojrzały z dystansu na swoje priorytety i nawykowe działanie, które niekoniecznie prowadzi nas tam gdzie chcemy być. Nasze zasoby, czas i energia mogą się skończyć zanim same znajdziemy w sobie siłę, aby poukładać nasze macierzyństwo, pracę i odpoczynek na właściwych miejscach. **Ten program jest jak szansa na nowe, bardziej satysfakcjonujące życie.**"*

Ewelina Cymbor, mama 7-latka, 4-latki

*"Mariola z precyzją skalpela pokazuje miejsca, gdzie możesz coś zmienić, nie boi się zadawać niewygodnych pytań, nie wypuści cię ze spotkania bez wniosków i zadań. [...] **Naprawdę, jest to całościowy program osadzony w rzeczywistości kobiety, która łączy tyle różnych ról. Myślę, że będzie odpowiedni dla mam na różnych etapach - tych, które dopiero zaczynają swój biznes i tych, które już mają pewne rzeczy rozwinięte.** Także z całego serca polecam."*

Tamara Gralec, mama 4-latka

Opinie o programie

*"Polecam program, ponieważ on **pomaga zmienić podejście do dzieci i do pracy**. Dzięki niemu można **lepiej zarządzać swoim czasem**.*

*Bardzo ważna jest kolejność modułów w programie: Odpoczynek, Dom, Praca. Mi program **bardzo pomógł ogarnąć chaos i moja praca stała się bardziej produktywna**."*

Sylwia Smolik, mama 5-latka i 3-latka

"Zachęcam inne mamy do udziału w tym programie, ponieważ układa naszą chaotyczną codzienność.

*Uważam, że przez wiele lat indywidualnego rozwoju **dopiero spotkania z Mariolą sprawiły, że mój rozwój nabrał tempa i pomogła mi rozwinąć skrzydła i uwierzyć w siebie**. "*

Agnieszka Wojnarowska, mama 3-latka i 13-latki

Opinie Justyny Stańskiej + dużo więcej opinii na www



„Tak naprawdę to korzyść dla całej rodziny. Mimo, że ty dołączasz do programu myśląc, co będzie dla ciebie. To tak naprawdę jest to korzyść dla całej rodziny.”

„Zobaczyłam, jak wiele rzeczy zależy ode mnie. Wprowadziłam mnóstwo zmian dzięki wskazówkom Marioli.”

„W ciągu programu przeczytałam 3 książki, wróciłam do treningów, mam nowe hobby – kwiatki.”

„O wiele lepiej ja i mój mąż współpracujemy z dziećmi.”

„Mariola ma super moc, że pomaga wdrażać!”

Justyna Stańska (Italiana)
mama 2 przedszkolaków

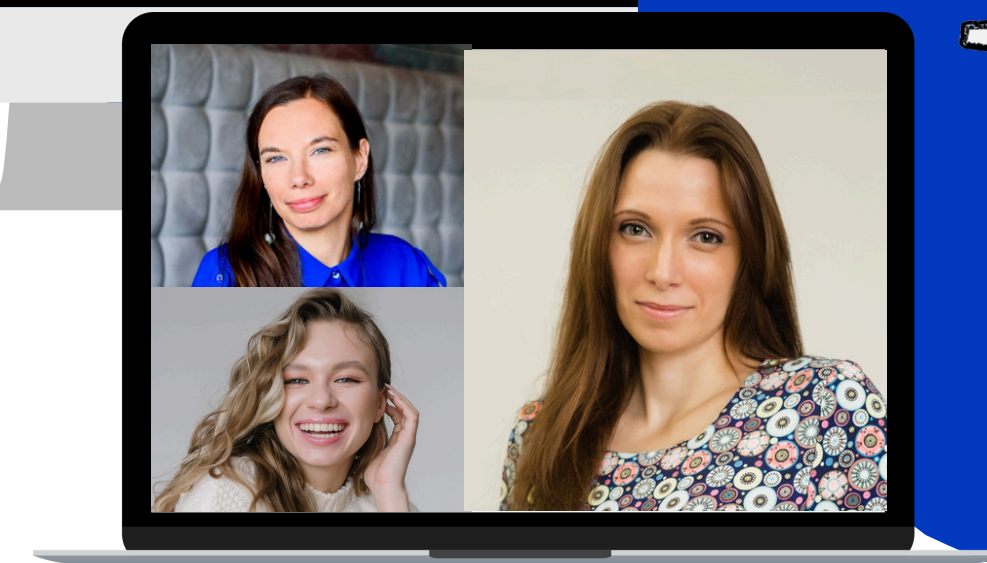
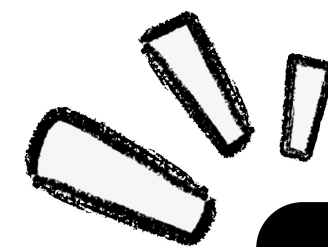


To program grupowy: **tylko 4 miejsca w każdej grupie.**

2 grupy od połowy września”
poniedziałki 9:00
poniedziałki 17:00

Możliwe inne terminy.

Inwestycja w minimalnej wersji: **tylko 1 h raz na 2 tygodnie.**



Program „Efektywna i pełna energii przedsiębiorcza mama” w pełnej wersji składa się z:

- ✓ **9 grupowych godzinnych spotkań mentoringowo-coachingowych**, na których każda uczestniczka otrzyma ode mnie i innych uczestniczek wsparcie w celu rozwiązania swoich wyzwań i znalezienia odpowiedzi na swoje pytania (9*200=1800 zł)
- ✓ **3 Masterclassów**: „Odpoczynek”, „Dom”, „Praca” (3*300=900 zł)
- ✓ **praktycznych zadań** do wykonania, dzięki którym szybko wdrożysz teorię w życie i szybko zobaczysz efekty programu (23*20=460 zł)
- ✓ **zamkniętej grupy**, gdzie znajdziesz wsparcie innych uczestniczek oraz moje wsparcie i odpowiadanie na Twoje pytania przez pół roku (3600 zł)
- ✓ **dodatkowych materiałów coachingowych w formie audio i pdf** (23*40=920 zł)
- ✓ **6 grupowych 2-godzinnych sesji coachingowych** (6*200=1200 zł) – w Standard i VIP
- ✓ **6 półgodzinnych sesji coachingowych 1:1** (6*140=840) – w Standard i VIP
- ✓ **12 godzinnych konsultacji/sesji coachingowych 1:1** do wykorzystania do końca 2025 roku (2400 zł) – tylko w wersji VIP.

 Wartość programu: 12 120 zł

BONUSY - dostęp od razu i na zawsze



Cotygodniowe sesje skupionej pracy (300 zł)

Grupowe sesje skupienia, na których popracujesz z innymi uczestniczkami na żywo. Podczas nich w ciągu kolejnych 60 min będziesz działać szybciej niż zwykle, a na dodatek nad zadaniami ważnymi, a nie pilnymi, które ciągle odkładasz.

Takie sesji pracy będą odbywać się raz w tygodniu w inny dzień tygodnia niż spotkania mentoringowe. Termin tych sesji uzgodnię z uczestniczkami. Nie są one obowiązkowe.

8 szkoleń dla przedsiębiorczych mam (792 zł)



Minikurs „Porządki w szafie dziecka” (99 zł)



4 szkolenia dla rodziców (396 zł)



Baza ikonek „Rysunkowy świat dziecka” (199 zł)



Nagranie Masterclassu „Mamo, pracuj krócej i osiągnij więcej!” (179 zł)



2 kursy Anny Wojnowskiej o pracy z Asaną (780 zł)



Dostęp do „Zatrzymania w ruchu” na min. 6 miesięcy (6*99=594 zł)



Program zacznie się w połowie września,
ale **niższa cena tylko do 13 lipca**
(lub do wyczerpania miejsc).

Do 13 lipca zaklepać miejsce w kalendarzau (rozmowa może być później).

Potem kilka dni na decyzję.

Płatność może być później, w ratach.



Gdy na spotkanie umówisz się **DO JUTRA 7 lipca**, to otrzymasz dodatkowy
BONUS: dodatkowa indywidualna sesja coachingowa



Jak można dołączyć do programu?
Bezpłatne 20-minutowe spotkanie na Zoom.
Możemy porozmawiać o tym, czy ten program
sprawdzi się u Ciebie.

www.mariolaolkowicz.pl/przedsiębiorcza-mama/

**Nie odkładaj na później bycia szczęśliwą
i bardziej obecną przedsiębiorczą mamą!**



Prezent: Prezentacja



Dziękuję!

www.mariolaolkowicz.pl