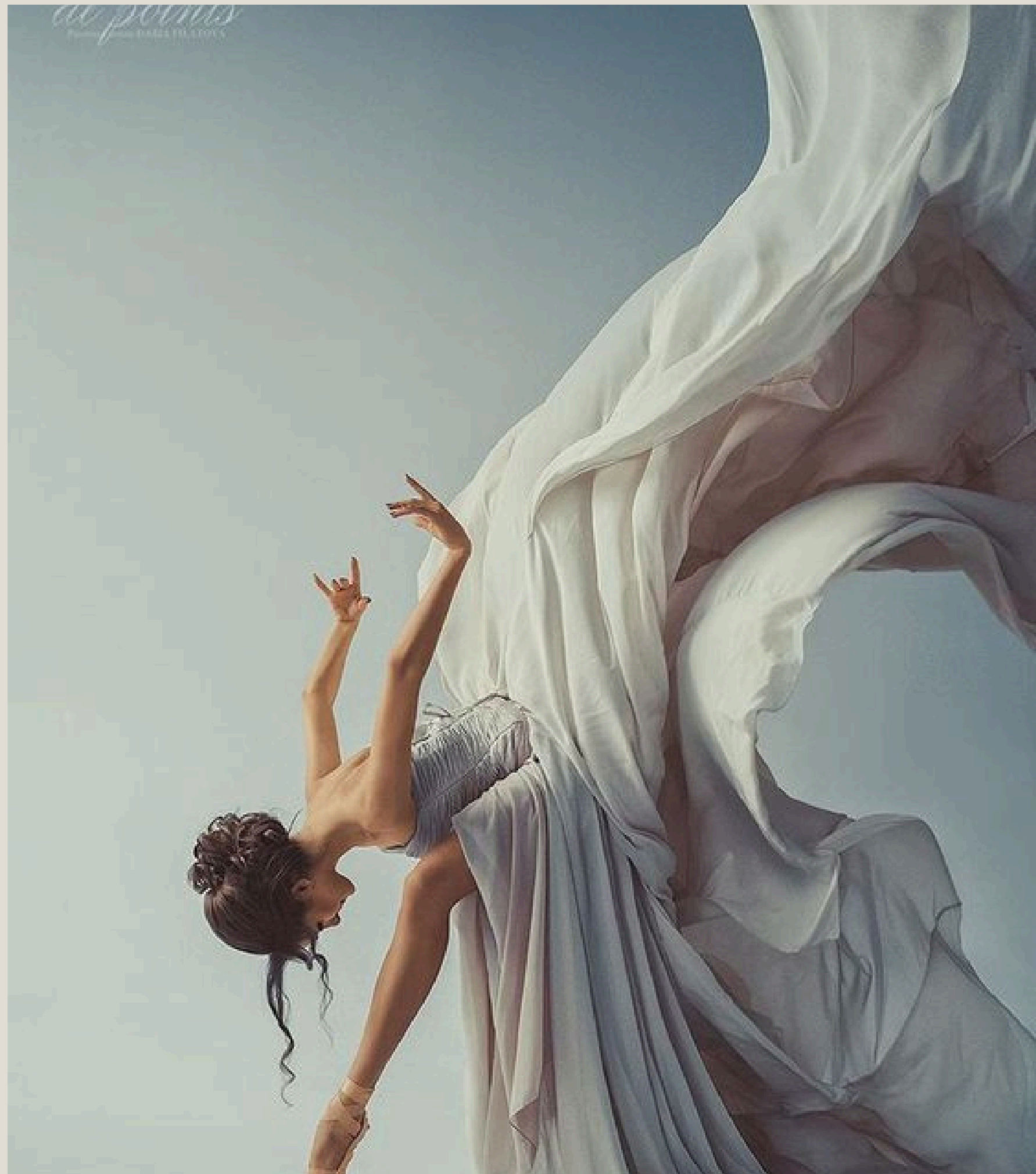




LADY INSIDE OUT

WARSZTATY DLA KOBIET

o Prowadzącej



Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu ochrony zdrowia. Pierwsze lata swojej pracy zawodowej była związana z wieloma firmami, gdzie zdobyła bogate doświadczenie w różnych branżach od grupy medialnej, poprzez kancelarię prawną, bank, ochronę zdrowia i własna działalność - kończąc. Doświadczenia życiowe sprawiły, że zaczęła szukać recepty na zdrowe i szczęśliwe życie.

Jest otwarta na wrażliwe życie z ludźmi w biznesie i życiu prywatnym. Coach, mówca motywacyjny i organizatorka licznych szkoleń, warsztatów i eventów.

Podróże i tysiące kilometrów, dają jej możliwość zobaczenia świata wielowymiarowo i poznania wielu kultur różniących się między sobą. Wszystko po to, aby odkrywać i smakować życie i ludzi z ciekawością. Podczas podróży doświadczyła różnych filozofii, często biegunowo odmienne „sposoby” na życie, wiele zwyczajów, tradycji, doświadczyła zdarzeń, które trudno byłoby zrozumieć i pojąć logicznym umysłem. Szacunek do miejsc i kultur otworzyły ją na mądrości po to, żeby dowiedzieć się co się naprawdę w życiu liczy i co ostatecznie ma znaczenie. Szukała odpowiedzi na wiele pytań, które każdy z nas sobie zadaje lub kiedyś zada, aby z nich ułożyć formułę doskonałą na szczęśliwe i spełnione życie. Odkryła znaczenie zdrowia i wartości w pracy oraz życiu prywatnym.

PRAWDZIWA SIŁA KOBIETY
TO WEW. SPOKÓJ



Zaproszenie do Świata: Lady Inside Out:

Lady Inside Out to intensywny, 1,5–2-godzinny warsztat dla kobiet, które chcą odzyskać spokój, pewność siebie i wewnętrzną siłę — poprzez inspirację i wiedzę o niezwykłych kobietach oraz pracy z umysłem, emocjami i ciałem.

Łączymy psychologię emocji, neuronaukę, zarządzanie stresem (inspirowane najlepszymi praktykami światowymi), a wszystko po to, by czuć Siebie.

Uczestniczki uczą się regulować stres, podejmować decyzje w spokoju i budować wewnętrzne samowsparcie zamiast samokrytyki.

To warsztat doświadczeniowy, dający natychmiastowy efekt: większą klarowność, stabilność emocjonalną i autentyczną pewność siebie — odczuwalną jeszcze tego samego dnia.

Lady Inside Out to nie performance.

To wewnętrzna transformacja, która zostaje z kobietą na długo po zakończeniu warsztatu.

Czym są warsztaty: Lady Inside Out?

Lady Inside Out to transformacyjny warsztat komunikacji wewnętrznej, odporności psychicznej i mocy kobiecej.

Lady Inside Out to kameralny, intensywny warsztat rozwojowy dla kobiet–liderek, influencerek i twórczyń, które chcą budować swoją siłę nie z presji, lecz z wewnętrznej spójności.

To doświadczenie łączy psychologię emocji, neuronaukę, pracę z ciałem, intuicję oraz narrację osobistą, tworząc przestrzeń realnej transformacji — w krótkim, lecz głębokim formacie.

To nie jest motywacja.

To powrót do siebie.

Idea warsztatu



W świecie nadmiaru bodźców, oczekiwań i ciągłej ekspozycji, kobiety coraz częściej tracą kontakt z własnym głosem, granicami i potrzebami. **Lady Inside Out** przywraca dostęp do wewnętrznego centrum — miejsca, z którego rodzi się pewność siebie, odporność psychiczna i komunikacja bez stresu.

Warsztat oparty jest na założeniu, że:

- prawdziwa siła zaczyna się od regulacji emocji,
- komunikacja bez stresu jest efektem głębokiego słuchania siebie,
- ból i kryzysy mogą stać się źródłem mocy i wpływu,
- zarządzanie zmianą daje realny wpływ na sytuację,
- nawyki, budują pewność siebie,
- a psychologia wspiera odporność psychiczną.

Cel warsztatu:



Uczestniczki:

- wzmacniają self-confidence oparte na spójności wewnętrznej,
- uczą się regulować stres i napięcie emocjonalne,
- rozwijają odporność psychiczną w sytuacjach presji i ekspozycji,
- pracują z narracją osobistą: ból → sens → siła,
- odzyskują kontakt z intuicją i ciałem jako źródłem decyzji,
- poznają narzędzia samowsparcia do stosowania na co dzień.

Harmonogram



I. Opening | Obserwator zamiast reakcji (15 min)

Wprowadzenie do idei komunikacji bez stresu:

- postawa obserwatora (negocjacje, mediacje, wewnętrzny dialog),
- ad rem zamiast ad personam,
- regulacja układu nerwowego jako fundament komunikacji.

II. Pain into Power – kobiety, które zamieniły ból w siłę (25 min)

Międzynarodowe case studies jako lustro i inspiracja:

- Frida Kahlo – ból jako ekspresja i tożsamość
- Oprah Winfrey – wstyd zamieniony w głos i wpływ
- Marie Curie-Skłodowska – samotność, determinacja, wizja
- Malala Yousafzai – odwaga mimo strachu
- Serena Williams – siła psychiczna i presja perfekcjonizmu

➔ refleksja: Jaką historię opowiadam sobie o sobie? I okno Johari.

III. Body & Mind | Regulacja, odporność, energia (25 min)

- elementy jogi i pracy somatycznej,
- oddech regulujący stres i emocje,
- podstawy neuroplastyczności i programowania umysłu,
- intuicja jako kompetencja przyszłości.

IV. Art Flow | Moja historia = moja siła (30 min)

Twórcza praca z emocją i narracją:

- artystyczna ekspresja bez oceniania,
- kolor, ruch, symbol jako język podświadomości,
- integracja doświadczeń.

To moment głębokiego wglądu, lekkości i... zabawy.

V. Integration | Samowsparcie i wewnętrzny kontrakt (15 min)

- mikro-rytuał mocy,
- narzędzia samoregulacji i samowsparcia,
- zamknięcie procesu i intencja na przyszłość.

Lady Inside Out

Kontakt : jasminacademy@gmail.com

