

**DOROTA NOWOCIEŃ**  
**MÓWCA MOTYWACYJNY**



# O MNIE



- Jestem absolwentką Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu (filologia polska)
- Skończyłam Studia Podyplomowe Public Relations i Studia Coachingowe.
- Pracowałam w latach 1997 – 2016 w TVP SA Oddział w Poznaniu.
- Od sierpnia 2016 roku pracuję w Radiu Poznań.
- Jestem wykładowcą akademickim (UAM w Poznaniu, Wyższa Szkoła Bankowa w Poznaniu).
- Specjalizuję się w kompetencjach miękkich. Prowadzę warsztaty i szkolenia.
- Realizuję indywidualny projekt AKADEMIA MOTYWACJI DOROTA NOWOCIEŃ.
- W 2014 roku zostałam laureatką III miejsca w konkursie KOBIETA PRZEDSIĘBIORCZA/ organizatorem, którego jest „Głos Wielkopolski”.

# MOJE PASJE



konkursy literackie – laureatka

literatura (twórczość Joyce Carol Oates)

muzyka poważna (sopranistki Maria Callas,  
Aleksandra Kurzak, Anna Netrebko)

taniec (latino solo mix)

Art Deco (malarstwo Tamary Łempickiej)

Szkoła Polskiego Plakatu

samorozwój, coaching, motywacja

# WYKŁADY MOTYWACYJNE



*Wykłady są summą doświadczeń Doroty Nowocień jako coacha, nauczyciel, mentora.  
To osobista droga do zrozumienia mechanizmów rządzących relacjami .*

Akademia Motywacji

*Dorota Nowocień*

# ALICJA W KRAINIE CZARÓW



Kobiety chcą kochać i być kochane.

Na czym opieramy poglądy na temat miłości?

Co to jest „nałóg kochania”?

Czy to prawda, że „miłość tak pięknie i wszystko tłumaczy”?

Czy miłość może być obsesją?

Jaki partner, taka miłość?

Zakochana w romansach?

Miłość to iluzja?

Kochać na odległość?

Czym są ucieczki do krainy „zamiast”?

Kobieca furia, prawda czy fałsz?

Co to znaczy „wzrastać w miłości”?

Co to jest miłość własna?

Wykład może stać się niezwykle pomocny w zrozumieniu

**CZEGO TAK NAPRAWDĘ OCZEKUJĘ OD MIŁOŚCI?**

**ZA CO BIORĘ OSOBISTĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ?**

**CO JESTEM GOTOWA ZMIENIĆ?**



- Czy wiesz , czym jest akceptowanie Siebie?  
Czy bez wewnętrznego sprzeciwu akceptujesz innych?  
Jak często oceniasz? Generalizujesz?  
Myślisz o sobie w kategoriach ja- emocjonalna, ja – intelektualna?  
Na ile emocje wpływają na to, kim jesteś?  
A kiedy dopadają Cię złe emocje , to co wtedy? Umiesz sobie z nimi radzić?  
Znajdujesz winnych? Atakujesz? Wycofujesz się?  
Na jakie emocje dajesz sobie przyzwolenia, a od jakich uciekasz?  
Co chcesz zmienić? Jak chcesz przebudowywać wewnętrzne stany?  
Na co dajesz sobie przyzwolenie?  
Czy jesteś gotowa na ZMIANĘ , która będzie dźwignią dla poprawy jakości Twojego życia?  
Poznasz moją historię. Posłuży ona ilustrowaniu kolejnych etapów budzenia się świadomości.  
Kim jestem. Jaka chcę być.  
A jaka jest NAJPELSZA wersja Ciebie?

# MAM MARZENIE i ...CO DALEJ?



A może stare tak się zadomowiło, że ani drgnie?

Analizujesz co się udało? A co nie?

Czy zmieniłaś się?

Zmieniło się otoczenie?

Jesteś bierna?

Chcesz czegoś innego? Czego?

Jesteś gotowa zamienić marzenie na cel?

Liczy się droga, która prowadzi do celu?

Czego potrzebujesz? Kogo potrzebujesz?

Co może być Twoją osobistą dźwignią do ZMIANY?

Rok 2017 może być dobrym czasem do zmiany Twojego życia.

Wyjdiesz ze swojej strefy komfortu.

Uznasz swoje priorytety i będziesz umiała o nich mówić.

Będziesz realizowała osobisty plan.

Jesteś swoim największym sprzymierzeńcem.

Wierzę w Ciebie, Jesteś najważniejsza. Nigdy o tym nie zapominaj.

# SIŁA JEST KOBIECĄ!



Zdefiniowałaś kiedyś pojęcie „szczęście” ?

Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, jakimi przekonaniem kierujesz się w życie?

Czy Twój wizerunek to Ty?

Co Cię blokuje?

CO BYŚ ZYSKAŁA, GDYBYŚ DZIŚ ZDECYDOWAŁA, ŻE.....

Od dziś praktykujesz świadome życie

Akceptujesz siebie

Odpowiadasz za siebie

Jesteś asertywna

Masz cele i wyzwania

Jesteś spójna

Poznasz moją historię zmiany i narzędzia, który posiłkowałam się, aby stać się DUMNĄ i ODWAŻNĄ KOBIECĄ. To wykład, który zmienił życie nie jednej kobiety.

Umiem motywować ludzi. Prowadzę zajęcia na uczelni z „Motywowania siebie i innych”

Do kogo? Do każdej kobiety, która pragnie zmiany w swoim życiu, wyznaczeniu nowego celu i zbudowania poczucia własnej wartości.

Czego się nauczysz? Jak rozpoznać, czy to czym kierujesz się w życiu to Twoja decyzja, czy realizujesz scenariusz, którego nie napisałaś.



# POŻEGNANIA, CZYLI JAK ZROBIĆ MIEJSCE NOWEMU



W jesiennym nastroju...  
Jedyną stałą jest... zmienna.  
Żal po stracie... dla jednych pracy, dla kogoś innego, urody, miłości  
życia, przyjaźni... MARZEŃ? Bo mogło być tak pięknie!  
A może płynie „z pożegnań” pożytek?  
Czym dla Ciebie jest/są pożegnania?  
Czy istnieje cena „zamykania drzwi”?  
Ile trzeba siły, aby „otworzyć drzwi” nowemu?  
Zmiana boli. Prawda czy fałsz?

# (nie) BEZPIECZNE ZWIĄZKI , CZYLI POZROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY



Czy kiedykolwiek zdefiniowałaś/eś, co to jest związek?

Dlaczego wybierasz bierność?

A może jednak walczysz?

Masz poczucie winy, wstydu, żalu?

Nie umiesz wybaczać?

Dowiesz się jak budować związki oparte na harmonijnym zaspakajaniu swoich potrzeb i dawaniu

Nauczysz się asertywnej komunikacji w związku

Poznasz odpowiedź jak być skuteczniejszym w życiu

Nauczysz się kontrolować i jednocześnie zarządzać sobą

Będziesz panować nad relacjami z ludźmi

Poszukasz wewnętrznej motywacji do zmiany

Sprawdzisz jak dawkować sobie radość życia.

Czego się nauczysz?

Świadomego rozwiązywania konfliktów.

Komunikowania własnych potrzeb.

Nie poddawania się presji otoczenia.

Nazwania swoich pragnień.

# MÓWIĘ TAK MÓWIĘ NIE O SZTUCE ASERTYWNEJ KOMUNIKACJI



Ile razy mówisz TAK- myślisz NIE?

Czym kierujesz się w komunikacji z innymi?

Czy potrafisz bez poczucia winy, powiedzieć NIE ?

A może stosujesz manipulację ?

Jakim jesteś negocjatorem? Nastawionym na kompromis czy rywalizację?

Umiesz wyznaczać osobiste granice w kontaktach z innymi?

Ile zyskujesz a ile tracisz, kiedy jesteś agresywny?

Co się dzieje, kiedy jesteś krytykowany? Czy sam krytykujesz?

Co się dzieje, kiedy jesteś oceniany? Kiedy oceniasz innych?

Czy wiesz, co to jest konstruktywna informacja zwrotna?

Umiesz oddzielić problem od osoby?

Kiedy odmawiasz to..?

Jak dbasz o siebie i swoje interesy?

Jak panujesz nad emocjami?

Doświadczasz empatii?

Do kogo? Dla wszystkich, którzy cenią sobie dialog .

Czego się nauczysz? Sztuki dialogu i porozumienia.

## MOTYWACJA JAKO ŹRÓDŁO INSPIRACJI DO BUDOWANIA ŚCIEŻKI KARIERY



Na skali 1-10 określ swoją determinację, aby zrealizować cel?

Co Ciebie może powstrzymać od uzyskania tego co najlepsze?

Po czym poznasz, że jesteś/ byłeś efektywny?

Czego możesz spodziewać się.... po Tobie?

Czego oczekujesz ode siebie?

Dużo ważniejsze w pracy nad motywacją jest to, **jakie życie dla siebie wybierasz.**

Czy to, co robisz na co dzień, to, gdzie mieszkasz, oraz to z jakimi ludźmi się zadajesz, jest dla Ciebie dobre?

Czy masz życie, które naprawdę chcesz mieć? Czy może wcale nie żyjesz w zgodzie ze swoimi potrzebami, pragnieniami i marzeniami?

# SZKOLENIA



- 1) Zarządzanie sobą w czasie
- 2) Ja -Mówca.
- 3) Komunikacja jako narzędzie budowania relacji
- 4) Millenialsi - pokolenie on line- zarządzanie.
- 5) Wypalenie zawodowe( nauczyciele, lekarze, prawnicy socjalni.....)
- 6) Kompetencje miękkie- prawda czy mit.
- 7) Jak zachować zimną krew w kontaktach w mediach?
- 8) Jak kształtować relacje z mediami?
- 8) Liderka w nowoczesnej organizacji.

# SZKOLENIA SZYTE NA „MIARĘ”



Etapy pracy:

1. Określenie celu szkolenia
2. Doprecyzowanie potrzeb audytorium
3. Rozpoznanie organizacji
4. Przedstawienie koncepcji merytorycznej
5. Samo sedno, czyli akcja
6. Materiały szkoleniowe.

# KOSZTORYS



- Wykłady motywacyjne 90-120 minut – 3500 zł netto (niezależnie od ilości uczestników)
- Szkolenia (w zależności od ilości uczestników) – od 1500 zł netto
- Szkolenia „szyta na miarę” (w zależności od ilości uczestników) -wycena indywidualna – od 1500 zł netto

# WYJDŹ I ZACZNIJ DZIAŁAĆ



„BEZCZYNNOŚĆ RODZI WĄTPLIWOŚCI I STRACH.

DZIAŁANIE RODZI ZAUFANIE I ODWAGĘ.

JEŚLI CHCESZ ZWYCIEŹYĆ STRACH –

NIE SIEDŹ W DOMU – ROZMYŚLAJĄC O NIM.

WYJDŹ I ZACZNIJ DZIAŁAĆ”

Dale Carnegie



# ZAPRASZAM DO WSPÓŁPRACY DO ZOBACZENIA



Dorota Nowocień

Kontakt: tel. 501 77 92 39

[www.nowocien-pr.pl](http://www.nowocien-pr.pl)