

PRACOWNIA SILNEGO MENTALU

Poziom 1: Fundament | Edycja online



Spotkanie informacyjne

5-miesięczny proces dla młodych dorosłych, którzy chcą budować odporność psychiczną, dobrostan i solidne fundamenty życia.



**Mniej chaosu. Więcej spokoju,
kierunku i wewnętrznej siły.**



Terminy:

X 2026 - II 2027

lub I 2027 - V 2027



**100%
online**



CZY CZUJESZ, ŻE...

czasem masz po prostu za dużo na głowie?



żyjesz w ciągłym napięciu



trudno Ci złapać równowagę



czujesz chaos lub brak kierunku



chcesz lepiej rozumieć siebie i swoje emocje



potrzebujesz przestrzeni, która naprawdę wspiera



To przestrzeń dla:



młodych dorosłych,
którzy chcą pracować online



osób w czasie zmian: studia, praca,
emigracja, relacje, przebranżowienie



tych, którzy chcą budować odporność
psychiczną w praktyce



tych, którzy potrzebują małej,
bezpiecznej grupy i regularnej
pracy nad sobą



To nie jest kolejny kurs.
To miejsce, gdzie możesz
zatrzymać się, odetchnąć
i krok po kroku odzyskiwać
wewnętrzną siłę.

Nie jesteś problemem.
Być może jesteś po prostu przeciążony_a.

CZYM JEST PRACOWNIA?

To nie będzie cykl przypadkowych spotkań
ani projekt oparty na pustej motywacji.



Jak wygląda proces?



Krok po kroku pracujemy nad emocjami, zasobami, relacjami, granicami, energią, sprawczością i poczuciem kierunku.

CO ZYSKA UCZESTNIK?



większą
samoświadomość



mapę swoich
zasobów



osobisty protokół
regulacji emocji



więcej jasności
w relacjach
i granicach



większe poczucie
sprawczości



osobisty plan
odporności
na kolejne 90 dni

Pracujemy nad:



mapa mojego
życia i mentalu



regulacja emocji
i układ nerwowy



zasoby,
przekonania
i tożsamość



relacje,
granice i system
wsparcia



energia,
sprawczość i
osobisty projekt
silnego mentalu

Po tym procesie będziesz **lepiej rozumieć siebie**,
szybciej wracać do równowagi
i **mocniej stać po swojej stronie**.

WARTOŚĆ, KTÓRA ZWYKLE KOSZTUJE TYSIĄCE

Podobne procesy rozwojowe na rynku często kosztują tysiące złotych.

W Fundacji Powołani do Szczęścia chcemy,
by taka przestrzeń była **dostępna dla młodych dorosłych**.



Miejsce regularne

129 zł / mies. przez 5 mies.

Łącznie: **645 zł**



Miejsce wspierające

polecane

159 zł / mies. przez 5 mies.

Łącznie: **795 zł**



+ dodatkowo 1 konsultacja 1:1



W cenie: 10 spotkań, materiały,
grupa WhatsApp i proces
w kameralnej grupie.



Jeśli koszt jest barierą —
napisz do nas.

**Chcemy indywidualnie
szukać rozwiązań.**



Normalnie podobne procesy rozwojowe kosztują
tysiące złotych — a my, jako fundacja,
wychodzimy naprzeciw młodym dorosłym.



TO MOŻE BYĆ TWÓJ MOMENT

by zbudować fundament pod silniejszy, spokojniejszy
i bardziej świadomy etap życia.

Nie musisz robić wszystkiego sam_a.

Możesz wejść w proces, który daje strukturę,
wsparcie i przestrzeń do realnej zmiany.



Najważniejsze informacje

**Start:**

październik 2026
albo styczeń 2027

**Koniec:**

luty 2027
albo maj 2027

**Rytm:**

100% online
2 spotkania miesięcznie

**Grupa zamknięta:**

6–8 osób

**Rekrutacja:**

spotkanie informacyjne
→ formularz →
potwierdzenie miejsca

**Opłata miesięczna:**

od 129 zł



Termin zostanie ustalony po rozmowach wstępnych z uczestnikami.

**Zgłoś**

chęć udziału

**Zadaj pytania**

podczas spotkania

**Dołącz do**

kameralnej edycji
online