

Miejska Biblioteka Publiczna w Sieradzu

Published on *Miejska Biblioteka Publiczna w Sieradzu* (<https://mbp.sieradz.eu>)

Strona główna > „Auto-motywacja w przesileniu jesienno-zimowym” z Tomaszem Przepiórkowskim w Filii nr 1 MBP w Sieradzu

„Auto-motywacja w przesileniu jesienno-zimowym” z Tomaszem Przepiórkowskim w Filii nr 1 MBP w Sieradzu



[1]

Wielu z nas w okresie jesienno – zimowym, przy niesprzyjającej aurze pogodowej wpada w nostalgię, nie ma motywacji do działania, czy wychodzenia z domu.

By bronić się przed takimi stanami Filia nr 1 MBP w dniu 19 października 2017 r. wyszła naprzeciw swoim czytelnikom organizując spotkanie z trenerem – szkoleniowcem, pedagogiem – terapeutą – Tomaszem Przepiórkowskim.

Trener w pierwszej kolejności uświadomił przyczyny takich stanów, potem wyjaśnił w jaki sposób ustalać cele w swoim życiu, mając na względzie hierarchię swoich wartości oraz jakie błędy popełniamy w zarządzaniu czasem. Szkoleniowiec przekazał nam wiedzę podpartą przykładami w jaki sposób zamieniać negatywne myślenie na pozytywne.



[2]



[3]



[4]



[5]



[6]

Img 3346 Img 3348 Img 3349 Img 3351 Img 3357

Source URL:<https://mbp.sieradz.eu/content/%E2%80%9Eauto-motywacja-w-przesileniu-jesienno-zimowym%E2%80%9D-z-tomaszem-przepi%C3%B3rkowskim-w-filii-nr-1-mbp?wersja=kontrast>

Odnosińki

[1] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/article/img_3353.jpg

[2] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3346.jpg?itok=o-vy53F-

[3] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3348.jpg?itok=n7gLI4rM

[4] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3349.jpg?itok=s5fvt_Vs

[5] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3351.jpg?itok=uINyJnAk

[6] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3357.jpg?itok=bqlidq_h