



## Kobieta na drodze do pracy marzeń

Program indywidualny

### „Oczko 21 - Bądź Alchemiczką swojego Sukcesu - i weź kurs na sukces”

- 21 kroków do Twojego sukcesu w 6/12 tygodni.

#### DLA KOGO ten Program

#### Dla Alchemiczki Sukcesu

Kobiety potrzebującej zmian i transformacji w obszarze zawodowym, otwartych i odważnych na odkrywanie swojej własnej mocy, szukających własnej recepty na swój zawodowy sukces wg własnej definicji sukcesu.

Czy zadajesz sobie czasem takie pytania?

1. Czuję, że utknęłam zawodowo i co dalej?
2. Czuję spadek energii i motywacji. Czy to zmęczenie czy już wypalenie zawodowe?
3. Mam fajną pracę, ale chyba czuję, że chcę inaczej, więcej, ciekawiej, bardziej inspirująco?
4. Mam fajną pracę, fajne relacje w niej, ale dlaczego ciągle jestem na tym samym pułapie płacowym?
5. Wreszcie mam pracę, którą lubię i nawet Kocham, ale czemu nie zabarwiam dobrze?
6. Niby mam pracę, ale chciałabym pracować lżej, mniej, radośniej lecz co zrobić by to zmienić?
7. Praca na etat czy własna działalność?
8. Ja pracownik/ja menager czy ja przedsiębiorca?
9. Zmienić firmę czy zmienić branżę? A może zawód?
10. Awans w starej pracy czy zmiana na nową?
11. Inni awansują, a ja tak ciężko pracuję i nie awansuję. Co mogę zrobić by być wreszcie docenioną i dostrzeżoną?
12. Praca samodzielna czy zespołowa - co jest moją dynamiką?
13. Praca ok, ale atmosfera nie. Jak więc poprawić relacje w pracy?
14. Rozwój zawodowy, ale w jakim kierunku? Co lubię właściwie, co chcę, jak chcę się czuć w pracy?
15. Jakie są moje zasoby zawodowe, talenty, predyspozycje?
16. Jak pracować i nie zwariować, jak zachować równowagę psychiczną, fizyczną i energetyczną?
17. Jak zamienić pasje/hobby/zainteresowania w pracę zawodową?
18. Czy można pracować mniej, lżej, z radością i mieć lepsze i szybsze rezultaty?
19. Jak połączyć duchowość i pracę? Jak słuchać potrzeb naszej duszy?
20. Dlaczego mimo sukcesów nie czuje satysfakcji, spełnienia i szczęścia z pracy?
20. Czy to co osiągnęłam zawodowo, to już wszystko w tym życiu?

Jeśli któreś pytanie Ci zarezonowało, poruszyło Cię, to właśnie ten Program jest dla Ciebie.

#### PROGRAM INDYWIDUALNY – kompleksowy holistyczny. Z czym popracujemy:

- ★ **Twoja definicja sukces** - definicja i anty-definicja. Zdefiniujesz „sukces” dla siebie wg własnej osobistej definicji.
- ★ **Twój CEL zawodowy** - Dookreślisz swój cel zawodowego, poprzez pryzmat osobistej definicji sukcesu.
- ★ **Przekonania wspierające i ograniczające**. Praca z przekonaniami ograniczającymi, programami etc.
- ★ **Twoje role zawodowe** - jaki programu podświadomy kieruje Twoimi rolami w pracy.
- ★ **Twoje zasoby** – przegląd na poziomie świadomym i nieświadomym, integracja, uznanie, dostęp do nich.
- ★ **Twoje talenty** – uświadomione i nieświadomione, integracja, gotowość do ich uznania i pokazania.
- ★ **Programy rodowe** – uwikłania z rodowych programów. Epigenetyka.
- ★ **Ty i „pole”** – elementy ustawień systemowych/ dziedziczenie traum i trudnych przeżyć zw. z pracą.
- ★ **Koło życia** – weryfikacja, który obszar życia obecnie najbardziej wpływa na Twój zastój zawodowy.
- ★ **Gdzie utknęłaś** – Praca ze świadomością i z podświadomością – podświadome blokady, opory, sabotaże.
- ★ **Programy** – Twoje podświadome programy, schematy, wdruki działania.
- ★ **Relacje zawodowe** – wspierające i wyłączające.

- ★ **Stara i nowa praca.** Pożegnanie starych miejsc pracy w sercu, duszy i ciele. Wzięcie zasobów ze starej do nowej.
- ★ **Emocje i ich znaczenie w zmianie** – Kod emocji - bezpieczna praca z zablokowanymi emocjami.
- ★ **Kobieta a praca.** Kobieta w nowej pracy. Kobieta zarabianie. Kobiety model pracy. Kobieta moc.
- ★ **Auto-coaching** - Ćwiczenia/zadania coachingowe, które możesz wykorzystać w czasie Programu, ale przydadzą Ci się również do pracy ze sobą i tematem pracy, po zakończeniu Programu.
- ★ **Czego pragnie moja dusza** - plan duszy a plan Twojego umysłu - cele zawodowe, a plan Twojej duszy.
- ★ **Twoje ciało jako zasób wspierający lub blokujący zmiany** - praca z ciałem: \***Ruch i taniec** terapeutyczny; \***TRE®** - ćwiczenia uwalniające stres i napięcia w ciele; \***Oddech** – moc oddechu jako wsparcie naszej zmiany; \***Głos** – nieodzowny element naszej pracy; \***Samoregulacja** - utrzymanie harmonii i równowagi w ciele.
- ★ **Medytacje i wizualizacje uzdrawiające obszar pracy.**
- ★ **Zadania domowe wspierające zmianę**, które pomogą przepracować głębiej temat, utrwalić zmiany.

Pracujemy warsztatowo poprzez doświadczenie, jedynie ok 10-20% to teoria niezbędna do części praktycznej.

Program Oczko 21 mimo założenia ram programowych będzie dostosowany do Twoich indywidualnych potrzeb - skrojony na miarę, zatem jego zakres może ulec modyfikacji do Twoich potrzeb w trakcie całego procesu. Czasem jednemu zagadnieniu potrzeba więcej czasu czasem mniej.

### **Dlaczego Program realizujemy w 6/12 tygodni a nie w 2 dni?**

I-szy krok – uwierzyć, że mamy wpływ na nasze życie zawodowe. Niby to oczywiste, ale podświadomość blokuje często tą wiarę. W dużej mierze w życiu mamy to, w co wierzymy, że jest dla nas możliwe, osiągalne. Zaczynamy więc od wiary, że posiadanie fajnej pełnej sukcesu pracy jest dla nas możliwe i osiągalne. Trwała zmiana potrzebuje czasu.

Albert Einstein mówił, że szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów. Zatem chcesz innych efektów? Zmień swoje działanie. Przed zmianą działania, zmień myślenie o sobie, o pracy, o sukcesie itd.

Mój autorski Program warsztatów można zrobić w 2 dni. Tak robię warsztaty grupowe – poziom I, które dają głęboki przegląd i wgląd w Twój potencjał zawodowy. Natomiast w Programie indywidualnym chodzi o to by poprowadzić cię przez zmianę indywidualnie przepracowując podświadome blokady, opory, programy ograniczające etc. Tak by to czego będziemy dotykać w Tobie pracowało, zmieniało się/ transformowało do momentu, aż staną się prawdą o Tobie. Nową prawdą o Tobie. Nowymi nawykami z nowymi przekonaniem wspierającymi. By zmiany w Tobie były bardziej trwałe. Czasem krótkie warsztaty mają efekt wow, ale potem energia siada i wracamy do starego wzorca. Potrzeba czasu na tzw. implementację, integrację. Puszczenia starego i zaproszenia nowego. I mega tu jest ważne podejście holistyczne – czyli dotykane zmiany od wielu stron. Zatem z moim programem osiądziesz efekt wow bez efektu jojo.

Zmiana to proces i potrzeba czasu, szczególnie, gdy jakiś program działania towarzyszy nam od 10-20 czy nawet 50 lat, a może nawet jest starszy niż my, bo podobnie działali nasi rodzice, dziadkowie itd. Dziedziczymy oprócz np. koloru oczu również schematy postępowania w danym obszarze, programy podświadome, które mogą nas bardzo blokować.

Chcemy lepszej pracy, chcemy więcej sukcesów, chcemy więcej zarabiać, lżej, radośniej, ale gdzieś głęboko nie wierzymy, że jest to dla nas możliwe/osiągalne. „Namierzamy” więc to i uzdrawiamy/transformatujemy.

Chcesz zmian w pracy? - To na sesjach przepracujemy przekonania na temat samych siebie, pracy, zasobów i pieniędzy, kobiety w pracy, kobiety w sukcesie. Nasze przekonania kreują naszą rzeczywistość - czyli w co ja wierzę to mam.

Sukces? Tak, ale wg Twojej definicji, nie tego czego oczekuje rodzina, partnerzy, społeczeństwo, świat. Chodzi też o sukces zawodowy, który jest w dobrej relacji z życiem osobistym, z Twoim CUDEM - Ciałem, Umysłem, Duszą.

A wszystko przepuszczone poprzez serce. By sukces zawodowy uskrzydlał nas i dodawał energii życiowej. Radości.

**6 tygodni to Program wystarczający**, aby można zobaczyć zmiany i to już trwałe czyli transformację. Mózg ma piękną funkcję tzw. neuropatyczności mózgu. Badania mówi się, że potrzeba 21 dni na przepracowanie np. przekonania ograniczającego, a żeby proces był bardziej trwały to 40 dni. Inne źródła podają nawet 67 dni. Ale czasem sekunda starczy.

Dla chętnych i potrzebujących głębszej pracy z tematem zmiany pracy, zapraszam na Program 12 tygodniowy.

## KORZYŚCI z Programu:

- Cel zawodowy - wypracowanie swojej ścieżki celu - co potrzebujesz wiedzieć, zmienić, odblokować, uzdrowić, by z radością i lekkością zmierzać i realizować swój cel.
- Marzenia - jak skutecznie wdrażać w obszar zawodowy swoje pasje, hobby, zainteresowania.
- Rozpoznanie, zobaczenie, poczucie, gdzie dziś stoisz zawodowo.
- Przyjrzenie się swojej roli zawodowej, jaką pełniemy niezależnie od miejsca pracy.
- Rozpoznanie, gdzie są blokady, opory, zastoje, które zatrzymują przed sukcesem zawodowym.
- Sprawdzenie na poziomie podświadomym radości/satysfakcji z pracy/spełnienia zawodowego.
- Przekonania - nasze przekonania kreują naszą rzeczywistość, zatem w co ja wierzę, jeśli chodzi o sukces zawodowy? Poznasz, nauczysz się weryfikacji swoich przekonań.
- Poznanie/odkrycie/docenienie swoich zasobów (materialnych i niematerialnych, zewnętrznych i wewnętrznych);
- Weryfikacja czy praca obecna jest zgodna z Tobą na poziomie wartości i tożsamości.
- Określenie poziomu cen twoich usług/pensji, które będą służyć, rozwojowi i tobie i firmie i klientom.
- Nowe spojrzenie na aspekty pracy w Twoim życiu, z nadzieją, szacunkiem, pasją, „smaczkiem”.
- Wzrost energii życiowej, poziomy naturalnej motywacji do działania/zmiany.
- Podniesienie poczucia własnej wartości, docenienia swoich zasobów, odkrycie swoich talentów.
- I wiele, wiele innych, które same odkryjesz w tym procesie transformacji.

## METODY jakimi będziemy pracować dają podejście holistyczne, to m.in.:

- \* Business Coaching;
- \* Live & business coaching systemowy;
- \* Kod Emocji dr. Bradleya Nelsona;
- \* Test kinezylogiczny/mięśniowy;
- \* Ćwiczenia TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises);
- \* Ćwiczenia relaksacyjne - oddech, medytacja, ruch, taniec terapeutyczny oraz ćwiczenia Lowena, Levina etc.;
- \* RTZ (Racjonalna Terapia Zachowań) - praca z przekonaniami ograniczającymi;
- \* Prawo przyciągania/kreacji/manifestacji;
- \* Medytacje uzdrawiające/wizualizacje;
- \* Równoważenie energetyczne.

## 21 KROKÓW do twojego sukcesu to:

Krok 1 - Akt woli, decyzja „dokuję zmian”. Krok 2 - Wiara w siebie. Krok 3 - Ustalenie własnej definicji sukcesu. Krok 4 - Zmiana przekonań ograniczających na głębokim podświadomym poziomie. Kolejne kroki poznasz na zajęciach.

## Darmowa sesja “0”

Darmowa sesja “0” - Przed wyborem pakietu przeprowadzam 1h darmową sesję/konsultację kwalifikacyjną by omówić Twoje potrzeby, przekazać Ci dodatkowe informacje o Programie, odpowiedzieć na Twoje ew. pytania i dopiero po niej podejmujemy decyzję, czy wybrany Program jest dla Ciebie na ten moment. Dlaczego tak? Ponieważ moją intencją jest, aby ta ścieżka zmian była efektywna dla Ciebie, żeby zakończyła się sukcesem win-win.

## Program indywidualny – Oczko 21 – możesz wybrać w 3 różnych pakietach

- A. Pakiet Optimum** – 6 spotkań – 16 h sesji w 6 tygodni + 1 sesja wspierająca po zakończeniu programu.
- B. Pakiet Prestige** – 12 spotkań – 32 h sesji w 12 tygodni + 2 sesje wspierające po zakończeniu programu.
- C. Pakiet Mini** – rozpoznawczy – 3 spotkania – 9 h w 3 tygodnie.

Oprócz pracy indywidualnej możesz dodatkowo skorzystać z warsztatów grupowych /organizowane ok 1-2 razy w roku/..Koszt warsztatu 2 dniowego to ok. **750 zł**.

	Wyszczególnienie	Oczko 21 - Pakiet MINI		Oczko 21 - Pakiet OPTIMUM		Oczko 21 - Pakiet PRESTIGE	
		Ilość	Wartość	Ilość	Wartość	Ilość	Wartość
1	Darmowa sesja "0"	1x1h	<b>300 zł</b>	1x1h	<b>300 zł</b>	1x1h	<b>300 zł</b>
2	Holistyczne sesje indywidualne	6h= 3 sesjix2h	6x300zł= <b>1.800 zł</b>	12h=6 sesjix2h	12x300zł= <b>3.600 zł</b>	24h=12 sesjix2h	24x300zł= <b>7.200 zł</b>
3	Sesje indywidualne pracy z ciałem	3h=3 sesjex1h	3x200zł= <b>600 zł</b>	3h=3 sesje x 1h	3x200zł= <b>600 zł</b>	6h=6sesji x1h	6x200zł= <b>1.200 zł</b>
4	Karty Pracy - materiały do samodzielnej pracy + Feedback	Pakiet 3 Kart Pracy	3x100= <b>300 zł</b>	Pakiet 12 Kart Pracy	12x100zł= <b>1.200 zł</b>	Pakiet 12 Kart Pracy	12x100zł= <b>1.200 zł</b>
5	Medytacje wspierające proces transformacji zawodowej	3 medytacje	3x30zł= <b>90 zł</b>	12 medytacji	6x30zł= <b>360 zł</b>	12 medytacji	12x30zł= <b>360 zł</b>
6	Sesje wsparciowe - termin realizacji po zakończeniu Programu	x	x	1 sesja x 1,5h (do 1 mscy od zakończenia)	1x350zł= <b>350 zł</b>	2 sesje x 1,5h (do 3 mscy po zakończeniu)	2x350zł= <b>700 zł</b>
7	20% rabatu na dodatkowe sesje 1x1 w trakcie Programu	1 sesja 1h rabat 20% to 60zł	1x60zł= <b>60 zł</b>	3 sesji x 1 h -rabat 20% to 60zł	3x60zł= <b>180 zł</b>	6 sesja x 1 h -rabat 20% to 60zł	6x60zł= <b>360 zł</b>
8	Grupy wsparcia „Alchemiczki Sukcesu”	TAK		TAK		TAK	
	Łącznie wartości usług i materiałów:	<b>3.150 zł</b>		<b>6.590 zł</b>		<b>11.320 zł</b>	
	<b>W tym:</b>	<b>9 h sesji indywidualnych 3 Karty Pracy +feedback=6h 3 Medytacje</b>		<b>16,5h sesji indywidualnych 12 Kart Pracy + feedback = 24h 12 Medytacji</b>		<b>33 h sesje indywidualne 12 Kart Pracy + feedback = 24h 12 Medytacji</b>	
	<b>Promocyjna CENA za pakiet</b>	<b>1.999 zł</b>		<b>3.999 zł</b>		<b>7.499 zł</b>	
	Opcja powtórzenia Programu	Nie dotyczy		3.000 zł.		6.000 zł.	

## Realizacja programów

Pakiety indywidualne w odróżnieniu od warsztatów grupowych dają możliwość dostosowania spotkań do kalendarza klienta. Terminy spotkań są ustalane indywidualnie na początku programu. Bezpłatnie można przełożyć w Pakiecie Optimum 1 spotkanie, w Pakiecie Prestige 3.

**Pakiet MINI** – spotkania co 1 ew. 2 tygodnie. Maksymalnie realizacja nie dłużej niż 6 tygodni.

**Pakiet OPTIMUM** – spotkania co 1 ew. max 3 tygodnie. Maksymalnie realizacja nie dłużej niż 3 miesiące.

**Pakiet PRESTIGE** – spotkania co 1 ew. max 3 tygodnie. Maksymalnie realizacja nie dłużej niż 5 miesięcy.

## Forma i zakres sesji:

Spotkania/sesje mogą się odbywać on-line lub na żywo w Warszawie oraz Józefosławiu k. W-wy (lub hybrydowo). On-line: pracujemy przez Google Meet. Wyjątkowo można przez WhatsApp, Messenger.,

## Opinie klientów:

„Odkąd 2 lata temu zaczęłam pracę z Renatą bardzo dużo pozytywnych zmian zaszło w moim życiu. Praca z Renatą otworzyła mi na lekkość w pracy. Przez 7 lat miałam kilku pracodawców, w każdej pracy pojawiał się ciągle ten sam schemat: mobbing, strach przed popełnianiem błędów, dużo niepewność siebie, brak pewność siebie. Po przepracowaniu tych tematów otworzyłam się na nowe. Znalazłam pracę, a raczej ona mnie znalazła, ponieważ to rekruter się do mnie odezwał, w której mam wyższe zarobki, mniej pracy, a atmosfera jest cudowna. Pierwszy raz w życiu z radością mogę powiedzieć, że uwielbiam swoją pracę. [...] Czuje, że jestem jeszcze w procesie. Jednak już teraz widzę, że stałam się pewniejsza siebie oraz asertywna. Otworzyłam się na kobiecą moc. Długo jeszcze mogłabym wymieniać w jakich sprawach Renata mi pomogła, ale zostawię to dla siebie. Bardzo polecam pracę z Renatą. Jestem wdzięczna za jej pomoc i wsparcie. Wiem, że jeśli jakkolwiek będę miała problem mogę się zwrócić z tym do Renaty, jest to wielka ulga i wdzięczność. Dziękuję Renata za wszystko. Paulina – 2022”

„Chciałam powiedzieć, że od kilku lat biorę udział w różnych warsztatach i Twoje warsztaty są pierwszymi, które odtwarzam nieraz po 3 razy. Jak patrzę na siebie z perspektywy czasu to lecę biegiem do przodu i nie widzę co jest pod nosem. A tutaj mam wrażenie, że trochę zwolniłam i zaczęłam dostrzegać niesamowite rzeczy. Przypadkiem trafiłam też na Twoje nagranie na youtube z wakacji i jest ono dla mnie inspiracją [...]. Pozdrawiam serdecznie. M”

„Bardzo polecam Renatę Oczkowską. Renata łączy różne style pracy z człowiekiem i czerpie z nich to, co najlepsze. Jest autentyczna, odważna i bardzo serdeczna, a swoją kobiecą energią i mocą mogłaby obdzielić wiele kobiet. Z przyjemnością wracam do pracy z Renatą i mam do niej zaufanie. Renato, dziękuję Ci za Twoją pracę i serce włożone w pomaganie innym i podziwiam Twoją drogę jako terapeutki, uzdrowicielki, ustawiaczki, coachki itd. Mam nadzieję, że wkrótce znów się spotkamy. Sylwia”

## Kim jestem:

Wspieram i prowadzę kobiety do wielopoziomowej transformacji i poprawy jakości ich życia. Wykorzystuję swoją autorską holistyczną metodę A.K.T. - Alchemia Kobiecej Transformacji.

**Moją misją jest prowadzenie kobiet ku upragnionym zmianom, aby poprawić jakość ich życia.  
Dlaczego? Bo każdy zasługuje na szczęście,  
a nam kobietom przez wiele lat/pokoleń często nie było to dane.  
Teraz już możemy!!!**

Jestem kobietą, której dojście do pracy marzeń zajęło 20 lat. Dopiero jak zaczęłam pracować z moimi trudnościami holistycznie zaczęły się zmiany w moim życiu. Dziś mam pracę, którą kocham, która mnie inspiruje, jest moją pasją i nie muszę uruchamiać specjalnej motywacji, bo ona sama się zadziewa. Znam smak porażek, ale i sukcesu, dlatego postanowiłam prowadzić kobiety na drodze ich zmian, wykorzystując moją szeroką wiedzę, zarówno biznesową jak i z obszaru rozwoju osobistego i pracy z ciałem oraz swoje osobiste doświadczenia i doświadczenia z pracy terapeutycznej z kobietami. Wierzę, że zmiana jest możliwa. Jeśli ja dałam radę to Ty tym bardziej.

**Poprowadzę Twoją transformację zawodową idąc z Tobą przez zmianę  
, dam Ci szereg narzędzi, które użyjemy na sesjach, ale również będziesz mogła sama  
z nich korzystać w tej czy innej zmianie.**

**Zapraszam Alchemiczki Sukcesu w podróż do pracy marzeń.**

**Renata Oczkowska  
Coach & Terapeutka holistyczna & Trenerka pracy z ciałem**

## Zapisy i dodatkowe informacje:

tel. +48 508 800 908 lub e-mail: [renata@renataoczkowska.pl](mailto:renata@renataoczkowska.pl)

Tu mnie znajdziesz: **Strona www:** [www.renataoczkowska.pl](http://www.renataoczkowska.pl); **TikTok:** AlchemiaKobiecejTransformacji;  
**IG:** renataoczkowska.akt; **FB/YT:** Renata Oczkowska - Alchemia Kobiecej Transformacji;

