



SEBASTIAN SAUTER SZKOLENIA I ROZWÓJ



Mental Fitness dla Liderów

CO TO JEST?

To nie jest kolejne szkolenie o „trikach” menedżerskich.

To 10-tygodniowy proces, który pozwoli Ci wzmocnić swoją wewnętrzną kondycję mentalną, żebyś mógł prowadzić zespół **z większym spokojem, jasnością i pewnością siebie** — nawet w sytuacjach presji, zmian czy konfliktu.

Pracujemy nad świadomością siebie, emocjami i nawykami, które decydują o tym, jak reagujesz jako lider.

W efekcie — mniej wypalenia, więcej energii i skuteczności.

Program łączy:

- **psychologię biznesu** – praktyczne narzędzia zarządzania sobą i zespołem,
- **process work** – pracę z mechanizmami wewnętrznymi, emocjami i stresem,
- **20 lat doświadczenia w pracy z liderami** w różnych branżach i kulturach organizacyjnych.



10-tygodniowy program rozwojowy dla menedżerów, którzy chcą wzmocnić odporność psychiczną, spójność i autentyczność w zarządzaniu





SEBASTIAN SAUTER SZKOLENIA I ROZWÓJ

Mental Fitness dla Liderów

10 tygodni, 10 kluczowych obszarów mentalnej kondycji lidera

Mentalna mapa lidera – rozpoznanie swoich zasobów i obszarów wymagających wzmocnienia.

Wewnętrzny krytyk i głos autentyczności – jak przestać podcinać sobie skrzydła i mówić własnym głosem.

Reakcja na presję – identyfikacja wzorców „przegrywam” i „wracam do gry”.

Granice i regeneracja – dbanie o energię, by nie wypalić się w roli lidera.

Decyzje i emocje – jak podejmować trafne decyzje w sytuacjach napięcia.

Wartości jako kompas – jasne kryteria, które pomagają prowadzić zespół w niepewnych czasach.

Komunikacja w trudnych rozmowach – jak mówić, żeby być słyszany i rozumiany.

Zarządzanie energią zespołu – rozpoznawanie i reagowanie na spadki motywacji.

Praca z konfliktem – konstruktywne podejście do napięć i sporów w zespole.

Twój mentalny plan rozwoju – narzędzia i strategie utrzymania kondycji mentalnej po programie.





SEBASTIAN SAUTER SZKOLENIA I ROZWÓJ

Mental Fitness dla Liderów

DLA KOGO?

Dla liderów i menedżerów średniego i wyższego szczebla, którzy:

- czują, że presja i tempo odbijają się na ich energii,
- chcą wzmocnić odporność psychiczną,
- szukają autentycznego stylu przywództwa,
- potrzebują narzędzi, które działają w realiach biznesu, a nie tylko w teorii.

☞ Umów się na
bezpłatną,
20-minutową
rozmowę
demonstracyjną:



668 46 78 46



sauter.sebastian@gmail.com



www.sebastiansauter.pl

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

- ♦ **Większa odporność psychiczna** w sytuacjach stresu i niepewności.
- ♦ **Świadome zarządzanie emocjami** i energią – własną i zespołu.
- ♦ **Umiejętność stawiania granic** i dbania o regenerację.
- ♦ **Większa spójność** między rolą lidera a sobą jako człowiekiem.
- ♦ **Gotowy plan rozwoju**, który realnie działa w codziennej pracy.

FORMA

Wersja dla firm (B2B – grupy zamknięte)

- ♦ 10 tygodni, 10 spotkań online po 3 godziny każde
- ♦ Materiały wideo + PDF z ćwiczeniami po każdym module
- ♦ Grupa: do 12 osób
- ♦ Możliwość rozszerzenia o 2 indywidualne sesje coachingowe dla każdego uczestnika

DLACZEGO JA?

- ♦ **Psycholog biznesu z 20-letnim doświadczeniem** w pracy z liderami
- ♦ **Process worker** – pomagam przechodzić przez kryzysy i konflikty w konstruktywny sposób
- ♦ **Trener i coach** – łączę warsztat z indywidualnym wsparciem
- ♦ **Pracuję w formie angażującej**, z przykładami z realnych sytuacji

ILE KOSZTUJE INWESTYCJA W "MENTAL FITNESS DLA LIDERÓW"?



USŁUGA	CENA
● B2B – GRUPA ZAMKNIĘTA (DO 12 OSÓB)	15 900 ZŁ NETTO
● INDYWIDUALNY UDZIAŁ W WERSJI ONLINE (GRUPA MINIMUM 5 OSÓB)	2 580 ZŁ NETTO/ OSOBA
● PAKIET PLUS– PROGRAM ONLINE + 2 SESJE COACHINGOWE (GRUPA MINIMUM 5 OSÓB)	3 150 ZŁ NETTO/ OSOBA
OPCJE DODATKOWE • DIAGNOZA FACET5 DLA KAŻDEGO UCZESTNIKA I INDYWIDUALNY FEEDBACK – UZUPEŁNIENIE PROGRAMU • ROZSZERZONY PAKIET DLA KADRY KIEROWNICZEJ – ŁĄCZĄCY „MENTAL FITNESS” Z WARSZTATAMI STRATEGICZNYMI.	FACET5 2 – ZGODNIE Z CENAMI W FOLDERZE FACET5 WARSZTATY STRATEGICZNE – WYCENA INDYWIDUALNA

DZIEKUJĘ ZA TWOJE ZAINTERESOWANIE