



Projekt „Innowacyjne kompetencje trenerskie InnTrain”, realizowany w ramach Programu Erasmus+ Akcja I: Mobilność Kadry Edukacji Dorosłych w ramach sektora Edukacja Dorosłych nr umowy 2020-1-PL01-KA104-081143

## Przewodnik po kursie

1. Na początek przygotowałam dla Ciebie „intro”. Znajdziesz tu informacje o mnie i kursie, do którego Cię zapraszam.
2. Następnie obejrzyj mini wykład “Między pracą i domem – work/life balans”.
3. Teraz zapraszam do pobrania i wydrukowania załącznika nr 1.
5. Aby wykonać pierwsze ćwiczenie potrzebujesz ok. 20 minut ciszy i skupienia, wybierz miejsce i czas tak, aby umożliwić sobie podróż do swojego wnętrza.
4. Zapraszam Cię do pobrania i wydrukowania załącznika nr 2.
5. Przeczytaj dokładnie instrukcję i przystąp do wykonywania drugiego ćwiczenia.
6. Gratuluję! Ukończyłeś szkolenie. Mam nadzieję, że zawarte treści przydadzą się w życiu.

Anna Radziwiłko