



ZDAJESZ MATURE?
KOŃCZYSZ SZKOŁĘ?
WCHODZISZ W DOROSŁE ŻYCIE?

LIFE HACKS ACADEMY

CZYLI BRAKUJĄCE OGNIWO
SZKOLNEJ EDUKACJI

ZDOBĄDŹ 9 KOMPETENCJI I WYSTARTUJ
W DOROSŁE ŻYCIE Z SUKCESEM!

Life Hacks Academy nauczy Cię kilku BARDZO praktycznych rzeczy i pomoże bezkolizyjnie wejść w dorosłe życie.

Jeżeli jesteś „na wylocie” – ze szkoły, studiów, z rodzinnego domu...wstąp do Life Hacks Academy! Zdobądź wiedzę i praktyczne umiejętności, które przydadzą ci się, aby przeżyć, poradzić sobie w każdej sytuacji i odnieść sukces – w życiu osobistym i zawodowym.

CZY SZKOŁA NAUCZYŁA CIĘ, JAK:

- postawić sobie cele życiowe i zaplanować ich osiągnięcie?
- racjonalnie zarządzać swoimi finansami?
- komunikować się w sposób skuteczny?
- prezentować się innym z najlepszej strony?
- poznać, rozwijać i w pełni wykorzystywać swój potencjał?
- mieć wysoką samoocenę i sięgać wciąż wyżej i wyżej?

PRZYJDŹ NA SPOTKANIE INFORMACYJNE
DOWIESZ SIĘ WSZYSTKIEGO Z PIERWSZEJ REKI!



CZEGO NAUCZYSZ SIE W LIFE HACKS ACADEMY?

1

ODKRYJ SWOJE TALENTY I BUDUJ NA NICH SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ

- Jaka jest Twoja misja życiowa i jak ją możesz realizować w praktyce?
- Jak skutecznie i trwale podnieść poczucie własnej wartości?
- Jak znaleźć w sobie motywację do działania, kiedy nic ci się nie chce?
- Zbadaj swoje kompetencje i uzdolnienia. Buduj przyszłość na swoich talentach.

JAK CIĘ WIDZĄ, CZYLI BUDOWANIE WŁASNEJ MARKI

- Jak się zaprezentować z najlepszej strony w pracy i w życiu osobistym?
- Jak budować swój wizerunek w Internecie, aby osiągać cele i nie stracić twarzy?
- Jak, mając 10 rzeczy w szafie, ubrać się na każdą okazję i dobrze wyglądać?
- Jak stać się skutecznym mówcą i przekonać innych do swoich racji?
- Jak przygotować i poprowadzić efektywną prezentację?

2

3

SKUTECZNE KOMUNIKOWANIE SIĘ W PRACY I W ŻYCIU

- Jak się dogadać face to face i online.
- Jak uprzejmie i stanowczo wyrażać swoje zdanie i uczucia.
- Jak bronić się przed manipulacją i stawiać granice osobiste?
- Jak sprawić, żeby ludzie cię lubili?
- Jak bezawaryjnie porozumiewać się z płcią przeciwną w pracy i w życiu?

OSIĄGANIE CELÓW I EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA

- Jak postawić sobie cele i zaplanować ich osiągnięcie krok po kroku?
- Zmiany są dobre - naucz się nie bać się zmian!
- Jak zaplanować sobie dzień, żeby wykorzystać go na maksa?
- Porażka nie istnieje - jak uczyć się na swoich i cudzych błędach?

4

5

ZARZĄDZANIE FINANSAMI

- Skąd się biorą pieniądze i dlaczego niektórym zawsze ich brakuje?
- Jak zarządzać swoim budżetem bez względu na jego wielkość?
- Jak kontrolować wydatki i nie dać się wkręcić w spiralę długów?
- Jak płacić rachunki, podatki i raty, żeby na wszystko wystarczyło.

JAK ZDROWO ŻYĆ – RUCH I DIETA JAKO NARZĘDZIA SUKCESU

- Jak wybierać produkty żywnościowe, które są dla Ciebie najlepsze?
- Jak przygotowywać zdrowe posiłki i nie wkręcić się w fast foody?
- Jak zarządzać swoim „gospodarstwem domowym”?
- Jak znaleźć czas i motywację do utrzymania ciała w dobrej kondycji?
- Ćwiczenia, które pozwolą utrzymać formę – w 10 min. dziennie!

6

7

ZARZĄDZANIE WŁASNYM BEZPIECZEŃSTWEM

- Być Trudnym Celem – umiejętność przewidywania niebezpieczeństwa.
- Miejsca szczególnie niebezpieczne – unikać i nie prowokować.
- Prewencja werbalna i niewerbalna.
- Proces podejmowania decyzji w stresie (OODA LOOP).
- Ewakuacja z miejsca zagrożenia.
- Obrona przed najczęstszymi atakami ulicznymi.

PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH

- Łańcuch przeżycia.
- Bezpieczeństwo własne i poszkodowanego.
- Prawidłowe udrożnienie dróg oddechowych.
- Pozycje w pierwszej pomocy.
- Postępowanie w stanach szczególnych: krwotok, zadławienie, wstrząs anafilaktyczny, nadużycie alkoholu i dopalaczy.

8

9

DESIGN THINKING

- Kreatywne generowanie pomysłów.
- Wybieranie pomysłu.
- Prototypowanie wybranego rozwiązania.
- Testowanie prototypu.
- Doskonalenie prototypu po etapie testowania.

Life Hacks Academy przygotowała grupa pasjonatów i ludzi sukcesu. Wiedza i doświadczenie każdej z osób prowadzących zajęcia gwarantuje, że to, czego uczą, już nieraz sprawdziło się w życiu.

Znają się na rzeczy i naprawdę lubią to robić. Na pewno nie będziesz się z nimi nudzić!

Kontakt:
Tomasz Byzia
602 636 399
tbyzia@growing.institute

Dowiedz się więcej

LIFE HACKS ACADEMY