



Lista wszystkich materiałów
dostępnych na platformie

KKR



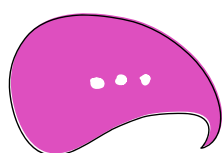
WEBINARY



Lp.	Tytuł WEBINARU	Czas trwania	Nagranie Audio	Notatki z webinaru	Ściagi i karty pracy
1.	Dlaczego się złościmy i jak złościć się lepiej?	1:21:01	1:14:53	8 stron	4 strony
2.	Jak rozpoznać i rozbroić nadchodzący wybuch złości?	1:32:40	1:26:37	18 stron	13 stron
3.	Profilaktyka wybuchów złości.	1:33:12	1:28:25	14 stron	7 stron
4.	W trakcie i po wybuchu złości - minimalizowanie strat.	1:24:29	1:20:20	14 stron	11 stron
5.	Rozbrajamy negatywne przekonania na temat asertywności.	1:16:34	1:10:46	16 stron	10 stron
6.	Asertywność w macierzyństwie.	1:18:48	1:10:56	14 stron	10 stron
7.	Asertywność pracy i biznesie	1:32:33	1:31:45	13 stron	12 stron
8.	Asertywność w relacji z partnerem/ką.	2:11:02	1:50:58	52 strony	13 stron
9.	Jak znaleźć pomysł na siebie/na swój biznes.	1:51:02	1:39:50	13 stron	14 stron
10.	Jak łączyć rozwój zawodowy z macierzyństwem?	1:20:14	1:19:27	16 stron	15 stron
11.	Jak stworzyć produkt, który się sprzedaje?	1:39:41	1:30:13	18 stron	15 stron
12.	Jak stworzyć dobrą strategię marketingową.	1:54:44	1:43:27	18 stron	21 stron
13.	Jak zmieniać nawyki na dobre.	1:35:57	1:25:43	16 stron	19 stron
14.	Jak uwalniać napięcie z ciała?	1:40:06	1:37:17	11 stron	12 stron
15.	Biznesowy wkurw management i work-life balans.	1:38:14	1:29:47	13 stron	21 stron
16.	Jak radzić sobie ze stresem w ciąży i po porodzie?	1:46:48	1:43:33	14 stron	13 stron



Lp.	Tytuł WEBINARU	Czas trwania	Nagranie Audio	Notatki z webinaru	Ściągi i karty pracy
17.	Perfekcjonizm - rodzaje, przejawy, przyczyny.	1:27:16	1:14:29	13 stron	8 strony
18.	Perfekcjonizm w macierzyństwie i problemy z odpoczywaniem.	1:50:41	1:37:10	19 stron	19 stron
19.	Perfekcjonizm w pracy i biznesie.	1:54:16	1:43:00	11 stron	16 stron
20.	Perfekcjonizm w relacji w parze.	1:53:13	1:48:00	15 stron	8 stron
21.	Praca z talentami po Teście Gallupa.	1:48:12	1:29:53	8 stron	8 stron
22.	Jak zbudować zaangażowaną społeczność w social mediach? Część 1.	1:13:06	1:13:06	wkrótce	wkrótce
23.	Jak zbudować zaangażowaną społeczność w social mediach? Część 2.	1:19:17	1:19:17	wkrótce	wkrótce
24.	Jakie są etapy rozwoju psychicznego dziecka w wieku 0-6 lat?	1:31:38	1:27:58	wkrótce	7 stron
25.	Fazy rozwoju związkui trudności z nimi związane.	1:32:36	wkrótce	wkrótce	wkrótce



LAJWY Q&A



Lp.	Lajw Q&A po webinarze	Czas trwania
1.	Dlaczego się złościmy i jak złościć się lepiej?	1:35:00
2.	Jak rozpoznać i rozbroić nadchodzący wybuch złości?	1:08:08
3.	Profilaktyka wybuchów złości.	1:10:22
4.	W trakcie i po wybuchu złości - minimalizowanie strat.	0:53:41
5.	Rozbrajamy negatywne przekonania na temat asertywności.	0:53:48
6.	Asertywność w macierzyństwie.	1:30:28
7.	Asertywność pracy i biznesie	1:08:45

Lp.	Lajw Q&A po webinarze	Czas trwania		
8.	Asertywność w relacji z partnerem/ką.	1:15:02	●	gość
9.	Jak znaleźć pomysł na siebie/na swój biznes?	1:02:49		
10.	Jak łączyć rozwój zawodowy z macierzyństwem?	2:00:02		
11.	Jak stworzyć produkt, który się sprzedaje?	1:41:32		
12.	Jak stworzyć dobrą strategię marketingową?	1:04:11		
13.	Jak zmieniać nawyki na dobre?	1:01:42		
14.	Jak uwalniać napięcie z ciała?	0:55:24	●	gość
15.	Biznesowy wkurw management i work-life balans.	0:57:17		
16.	Jak radzić sobie ze stresem w ciąży i po porodzie?	1:27:59	●	gość
17.	Perfekcjonizm - rodzaje, przejawy, przyczyny.	1:11:42		
18.	Perfekcjonizm w macierzyństwie i problemy z odpoczywaniem.	1:11:37		
19.	Perfekcjonizm w pracy i biznesie.	1:03:15		
20.	Perfekcjonizm w relacji w parze.	1:40:33	●	gość
21.	Praca z talentami po Teście Gallupa.	1:09:50	●	gość
22.	Jak zbudować zaangażowaną społeczność w social mediach? Część 1.	1:02:39		
23.	Jak zbudować zaangażowaną społeczność w social mediach? Część 2.	1:02:39		
24.	Jakie są etapy rozwoju psychicznego dziecka w wieku 0-6 lat?	1:34:27	●	gość
25.	Fazy rozwoju związku i trudności z nimi związane.	wkrótce	●	gość

GOŚCIE 1. EDYCJI KKR

- **Joanna Walczak** - psycholożka, psychoterapeutka i seksuolożka.
- **Karol Piotrowski** - osteopata, terapeuta manualny.
- **Sylwia Kopka** - psycholożka i psychoterapeutka.
- **Natalia Kwiatkowska** - psycholożka, Trenerka Mocnych Stron Instytutu Gallupa.
- **Aleksandra Belta-Iwacz** - psycholożka dziecięca.



NOTATKI Z MACIERZYŃSTWA



Lp.	Notatki z macierzyństwa (wersja do druku)	Liczba stron
1.	Jak przetrwać "bunt" dwulatka?	5 stron
2.	Dlaczego dzieci się złością?	6 stron
3.	Nadużywanie social mediów i smartfona.	4 strony
4.	"Żelazna konsekwencja" w wychowywaniu dzieci.	3 strony
5.	Dlaczego tak naprawdę dzieci się złością?	4 strony
6.	Kiedy mama wraca do pracy.	3 strony
7.	Ja tylko zajmuję się dzieckiem.	1 strona
8.	Dlaczego dzieci najgorzej zachowują się przy mamie?	5 stron
9.	Wypalenie w macierzyństwie i dlaczego trudno nam odpocząć.	3 strony
10.	Złość, rozdrażnienie i inne objawy depresji.	4 strony
11.	Depresja poporodowa - czy jesteś w grupie ryzyka.	2 strony
12.	Dziecko bije, szczypie, gryzie - jak reagować?	5 stron

WEBINARY Z E-SKLEPU I LAJWY BIZNESOWE



Lp.	Webinary z e-sklepu i lajwy biznesowe	Czas trwania
1.	Jak radzić sobie z perfekcjonizmem?	00:46:27
2.	Jak tworzyć produkty które się sprzedają?	01:02:27
3.	Jak radzić sobie z lękiem i zamartwianiem się?	01:11:01
4.	Jak wyceniać produkty/usługi i nie zaniżać cen?	01:40:38
5.	Jak radzić sobie z syndromem oszusta?	00:59:20

Lp.	Webinary z e-sklepu i lajwy biznesowe	Czas trwania
6.	Jak radzić sobie ze zmartwieniami i wyrzutami sumienia w kontekście wojny w Ukrainie?	1:36:56
7.	Biznesowe Q&A	0:50:08
8.	Współprace z markami/influencerami	1:07:51
9.	Jak wydać własnego e-booka	0:52:53
10.	Jak wystartować z własnym biznesem	0:48:22
11.	Instagram i sprzedaż online – Q&A	1:00:39

PODSUMOWANIE

Webinary wideo: 38 godz. 34 min. 44 s

Webinary audio: 37 godz. 34 min 5s

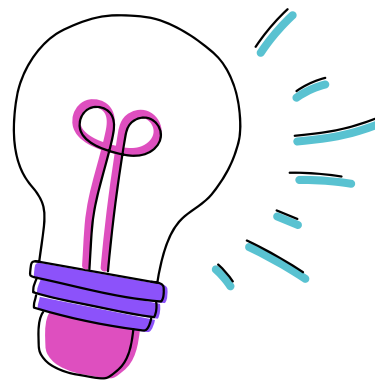
Notatki/ transkrypcje: 334 stron

Ściągi i karty pracy: 276 stron

Lajwy Q&A: 28 godz. 57 min. 52 s

Webinary z e-sklepu: 11 godz. 56 min. 42 s

Notatki z macierzyństwa: 44 strony



TEMATY 2. EDYCJI

1 moduł



2 moduł



3 moduł



4 moduł



5 moduł



EKSPERCI 2. EDYCJI:

- **Joanna Walczak**
psychoterapeutka i seksuolożka
- **Aleksandra Belta-Iwacz**
psycholożka dziecięca
- **Gosia Stańczyk**
psycholożka dziecięca, autorka książek
- **Natalia Kwiatkowska**
psycholożka i Trenerka Mocnych Stron
Instytutu Gallupa
- **Kasia Krzywicka**
prawniczka, przedsiębiorczyni
- **Patrycja Nowak**
pedagożka i nauczycielka przedszkola
- **Ula Petrycka**
neurologopedka
- **Karol Piotrowski**
osteopata, terapeuta manualny
- **Alicja Golonka**
dietetyczka kliniczna
- **Zuza Skrzyńska**
specjalistka marketingu i sprzedaży
- **Dorota Steczko**
fizjoterapeutka uroginekologiczna