

# WEDDING SELF CARE

## Aneta Opała – video

---

Ślub obok narodzin dziecka powinien być najpiękniejszym wspomnieniem w Twoim życiu. Niestety często dla panien młodych dzień ślubu wiąże się ze stresem. Składa się na to napięcie ostatnich przygotowań, presja czasu i oczekiwań bliskich, zmęczenie, ale też brak pewności siebie i... ludzie, którzy potrafią ten piękny dzień naprawdę zepsuć (nawet, kiedy chcą jak najlepiej).

Dzięki Wedding Self Care – video, możesz na wiele dni przed ślubem dowiedzieć się jak uniknąć wielu stresujących sytuacji. Są sposoby na to, żeby zmartwienia, jakie pojawiają się w głowach panien młodych zastąpić umiejętnością panowania nad sytuacją. Nikt się nie rodzi z pewnością siebie, ale w trudnych sytuacjach bardzo przydaje się zarówno asertywność, jak i umiejętność podejmowania dobrych decyzji bez strachu przed ich konsekwencjami. Pewności siebie można się nauczyć. Dzięki temu szkoleniu nazwiesz swoje emocje, łatwiej je zrozumiesz i będziesz potrafiła szybciej sobie z nimi poradzić. Jeśli nawet zdarzą się problemy, czy niespodziewane sytuacje, nie zepsują już Twojego wspaniałego nastroju. Podczas video szkolenia z Anetą Opałą dowiesz się, co jest dla Ciebie ważne, jakie są Twoje wartości, jak możesz umiejętnie zarządzać stresem i jak uczynić ze swojego ślubu prawdziwe święto, Wasze święto.

Bądź najszczęśliwszą osobą na swoim weselu – zaplanuj szczęście z trenerką Anetą Opałą.

## Dla kogo jest to szkolenie?

- Dla panien i panów młodych
- Dla przyjaciółek panny młodej – to pomysł na prezent na wieczór panieński.
- Dla par, które razem opracowują plan ślubu
- Dla tych osób, które lubią mieć wszystko zapięte na ostatni guzik w dniu ślubu.

## W trakcie szkolenia dowiesz się m.in.:

- jak przygotować się mentalnie do własnego ślubu
- jak zaplanować wszystko z głową
- jak zarządzać emocjami swoimi i gości
- jak poradzić sobie ze stresem przed ślubem i w trakcie jego trwania
- jak się przygotować na niespodziewane sytuacje
- jak postawić na swoim przy planowaniu wesela i konsekwentnie trzymać się planu
- jak unikać konfliktów z przyszłą teściową
- jak przygotować kontrakt z narzeczoną. Co to takiego? Uwierz, warto ten kontrakt mieć ze sobą na ślubie
- jak zarządzać energią przez 3 dni imprezy
- jak uczynić ze ślubu święto Was dwojga, a nie tylko świętowanie dla gości
- jakich technik relaksacyjnych użyć, gdy będziesz miała kryzys.

## Kim jest Aneta Opała?

Trener mentalny kobiet, biznesmenów, lekarzy i sportowców, wykładowca. Kobieta, która rozumie trudne emocje i uczy je oswajać, akceptować, a także umiejętnie nimi zarządzać. Zwolenniczka brania spraw w swoje ręce i przygotowywania się zawczasu na trudne momenty. Nie unika niewygodnych tematów. Rozważnie pomaga dostrzec dobre strony beznadziejnych sytuacji. Kobieta, która twierdzi, że pewności siebie można się nauczyć, a słowo „TAK” jest tak samo ważne jak „NIE”.

## Co otrzymasz po szkoleniu?

### School of Deco Group

Uczestnicy szkolenia otrzymają zaproszenie do zamkniętej moderowanej grupy społecznościowej wszystkich klientów SCHOOL OF DECO, w tym: panien młodych, dekoratorów, wedding plannerów, wykładowców i wszystkich innych związanych ze SCHOOL OF DECO. To płaszczyzna, w której może wydarzyć się coś bardzo wartościowego dla Ciebie na przyszłość: być może pozwoli pozyskać nowe zlecenia, nowych klientów, znaleźć nowe firmy do współpracy i wciąż pogłębiać wiedzę z tematów jakimi zajmujemy się w SofD. Na tej grupie będziemy też dodawali nowości, świeże informacje i inspiracje z Polski oraz ze świata. Pojawiać się będą również ważne komunikaty naszych wykładowców: np. o ciekawej konferencji, interesującym wydarzeniu, wywiadzie czy wartościowej literaturze.

## Co jeszcze możemy dla Ciebie zrobić?

- **Wedding Self Care – Aneta Opała – rozmowa**  
Jeśli chcesz indywidualnie spotkać się z Anetą, on-line lub na żywo i zadbać o siebie przed ślubem, to jest też taka możliwość!
- **Indywidualny trening mentalny**  
Jeśli chcesz rozwijać się dalej i mieć stały kontakt z Anetą Opałą, ten trening jest dla Ciebie!
- **Wedding Help**  
Chcesz zaprosić ArtSize do projektu Twojego wesela, nie możesz jednak przeznaczyć wysokiego budżetu na dekorację? Czasem wystarczy rozmowa, wymiana pomysłów, rzetelna analiza sytuacji. Kreatywne pomysły naszych projektantów możesz zrealizować samodzielnie lub z pomocą lokalnej firmy dekoratorskiej, czy florystycznej. Dzisiaj ArtSize jest dla Ciebie dostępny.

## Regulamin SofD

(do pobrania w formie PDF)