



Widzialne i silne - o budowaniu pewności siebie i asertywności

2026-04-16

Pewność siebie nie jest cechą, którą się po prostu ma albo nie - to efekt tego, jak myślimy o sobie, jak regulujemy emocje i jakie decyzje podejmujemy w momentach napięcia. Wiele kobiet, mimo kompetencji i doświadczenia, nadal umniejsza siebie i nie ma odwagi mówić wprost o tym, czego chce i potrzebuje. Jak to zmienić? Dziś, 16 kwietnia, o godz. 18.00, przyjdź do TAURON Areny Kraków.

Podczas kwietniowej edycji „Sztuki Dobrego Życia” w TAURON Arenie Kraków porozmawiamy o tym z psychoterapeutką i trenerką wellness Katarzyną Haler. Zamiast prób „bycia bardziej pewną siebie”, warto zrozumieć mechanizmy, które za tym stoją i nauczyć się działać w sposób, który wzmacnia poczucie wpływu i wewnętrznej spójności. Asertywność nie polega na walce, tylko na umiejętności bycia widoczną bez rezygnowania z siebie. To właśnie ona pozwala budować relacje oparte na szacunku, podejmować decyzje z większą pewnością i odzyskiwać przestrzeń na własne potrzeby - bez poczucia winy.

Katarzyna Haler - psychoterapeutka i trenerka wellness. Od 2008 roku prowadzi własną praktykę terapeutyczną i wspiera organizacje w tworzeniu programów zdrowia psychicznego. Specjalizuje się w budowaniu odporności psychicznej, radzeniu sobie z niepewnością i stresem. Katarzyna jest również autorką webinarów i kursów online, które pomagają osobom na całym świecie radzić sobie z wypaleniem i dbać o równowagę w życiu. Wierzy, że na koniec życia nikt nie wręcza medali za wieczne bycie umęczoną, dlatego warto budować codzienne nawyki, które pozwalają żyć dobrze, a nie tylko przetrwać.

Po panelu zapraszamy na warsztaty. Można wybrać jeden z trzech:

- Warsztat I: „Pewność siebie ma głos - jak mówić, żeby być słyszaną”. To warsztat, w którym schodzimy z poziomu wiedzy do doświadczenia. Sprawdzamy, jak pewność siebie i asertywność wyglądają w ciele, głosie i kontakcie z drugą osobą.
- Warsztat II: „Spójrz na siebie czulszym okiem - w stronę ciało-czułości i pewności siebie poprzez jogę, oddech i medytację”. To warsztat dla osób, które chcą na chwilę zwolnić i spotkać się ze sobą w bardziej łagodny, uważny sposób. Poprzez spokojną, ciało-czułą praktykę jogi, pracę z oddechem oraz medytację stworzymy przestrzeń do wyciszenia i powrotu do siebie.
- Warsztat III: „Moc aromaterapii - tworzenie perfum botanicznych”. Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie, które pozwoli odkryć świat naturalnych zapachów i ich wpływu na samopoczucie.

Sztuka Dobrego Życia to całoroczny cykl spotkań w TAURON Arenie Kraków, prowadzonych przez ekspertki i ekspertów z danych dziedzin, poświęconych emocjom, zdrowiu psychicznemu i trosce o dobrostan. Każda edycja składa się z bezpłatnej części panelowej oraz biletowanych warsztatów (koszt udziału 25 zł). [Bezpłatne wejściówki i bilety na warsztaty.](#)