

JOANNA DOLIŃSKA

Specjalizacje \

RÓWNOWAGA EMOCJONALNA, ZARZĄDZANIE STRESSEM,
KOMUNIKACJA EMPATYCZNA, MINDFULNESS I SAMOOPIEKA

Biografia \

- Joanna Dolińska jest znana z niezwykłej energii, którą zaraża swoich słuchaczy. Posiada bogate doświadczenie jako lingwistka, mediowiec, a obecnie jako trenerka i mówczyni.
- Promuje rozwój kompetencji komunikacyjnych i psychospołecznych, wspierając organizacje w budowaniu autentyczności, empatii i skutecznego dialogu.
- Jej działania koncentrują się na promowaniu równowagi emocjonalnej, życiowej oraz zawodowej, z naciskiem na inteligencję emocjonalną, rezyliencję, empatyczną komunikację i mindfulness.
- Joanna współpracowała z wiodącymi markami, w tym The Walt Disney Company, TK Maxx, Save the Children, Humanitarian Leadership Academy, Żabka i Amgen.

Tematy wystąpień \

- Jak budować odporność psychiczną i radzić sobie ze stresem
- Po co dbać o dobrostan w pracy (i nie tylko)
- EmpaTYczna komunikacJA: o potrzebie empatii i dialogu we współczesnym świecie
- Empatia – tajna supermoc przyszłości
- Emo sapiens czy homo criticus: Czy w pracy kierować się sercem czy rozumem?



Dlaczego ten speakerka \

Wybierając Joannę Dolińską na prelegentkę, zyskujesz nie tylko ekspertkę z rzadko spotykaną umiejętnością zarażania pozytywną energią, ale i specjalistkę, która z pasją przekazuje wiedzę o kluczowych aspektach emocjonalnej i zawodowej równowagi. Jej praktyczne podejście, oparte na latach doświadczeń, pomaga uczestnikom rozwijać nie tylko umiejętności komunikacyjne, ale również osobiste mechanizmy radzenia sobie ze stresem i budowania zdrowych relacji zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym.

