› 9-DNIOWE BEZPŁATNE SZKOLENIE

od 18.03 do 26.03 2026

Zdobądź wiedzę, jak osiągać cele i zbudować życie *Twoich marzeń*

Nie kolejne motywacyjne wyzwanie.
To 9 dni konkretnej wiedzy opartej na psychologii i nauce — z ćwiczeniami, które naprawdę działają.

Zapisuję się za darmo

ZOBACZ PROGRAM

1 000+ ZREALIZOWANYCH CELÓW

25+ LAT DOŚWIADCZENIA

1,000+h GODZIN SZKOLENIOWYCH I WYKŁADOWYCH

Karolina Karolczak
Twórczyni programu Celomania

› CZY TO BRZMI ZNAJOMO?

Masz marzenia, ale coś Cię *blokuje?*

Nie jesteś sam/a. Te problemy dotyczą 9 na 10 osób, które chcą coś zmienić w swoim życiu.

Kręcisz się w kółko

Co roku te same postanowienia, co roku ten sam wynik. Brakuje Ci systemu, który działa długofalowo bez ciągłej motywacji.

Twój umysł Cię sabotuje

Wiesz, co powinieneś/aś zrobić, ale nie robisz. Prokrastynacja, wewnętrzny krytyk i przekonania ograniczające blokują Cię skuteczniej niż brak wiedzy.

Nie wiesz, od czego zacząć

Masz 100 pomysłów w głowie, ale żaden nie jest jasno sformułowany. Wszystko wydaje się ważne, więc nic nie ruszasz do przodu.

Brak wsparcia i struktury

Działasz sam/a, bez accountability partnera, bez grupy, bez systemu regularnych przeglądów. A samotne dążenie do celu szybko się wypala.

Zapisuję się za darmo

› DLACZEGO #CELOMANIA?

To szkolenie zmienia *reguły gry*

I. Oparte na nauce

Metody Locke'a & Lathama, WOOP Oettingen, nawyki Cleara i Duhigga — sprawdzone mechanizmy, nie pusta motywacja.

II. Konkretne ćwiczenia każdego dnia

Po 9 dniach masz gotowy 12-tygodniowy system działania bez Twojej ciągłej motywacji.

III. Certyfikat za działanie

Wykonaj wszystkie ćwiczenia i otrzymaj oficjalny Certyfikat #CELOMANIA — dowód, że nie tylko słuchasz, ale wdrażasz.

IV. Webinary live + nagrania 14 dni

Codziennie 90–120 minut na żywo. Nagrania dostępne przez 14 dni — dopasuj do swojego rytmu.

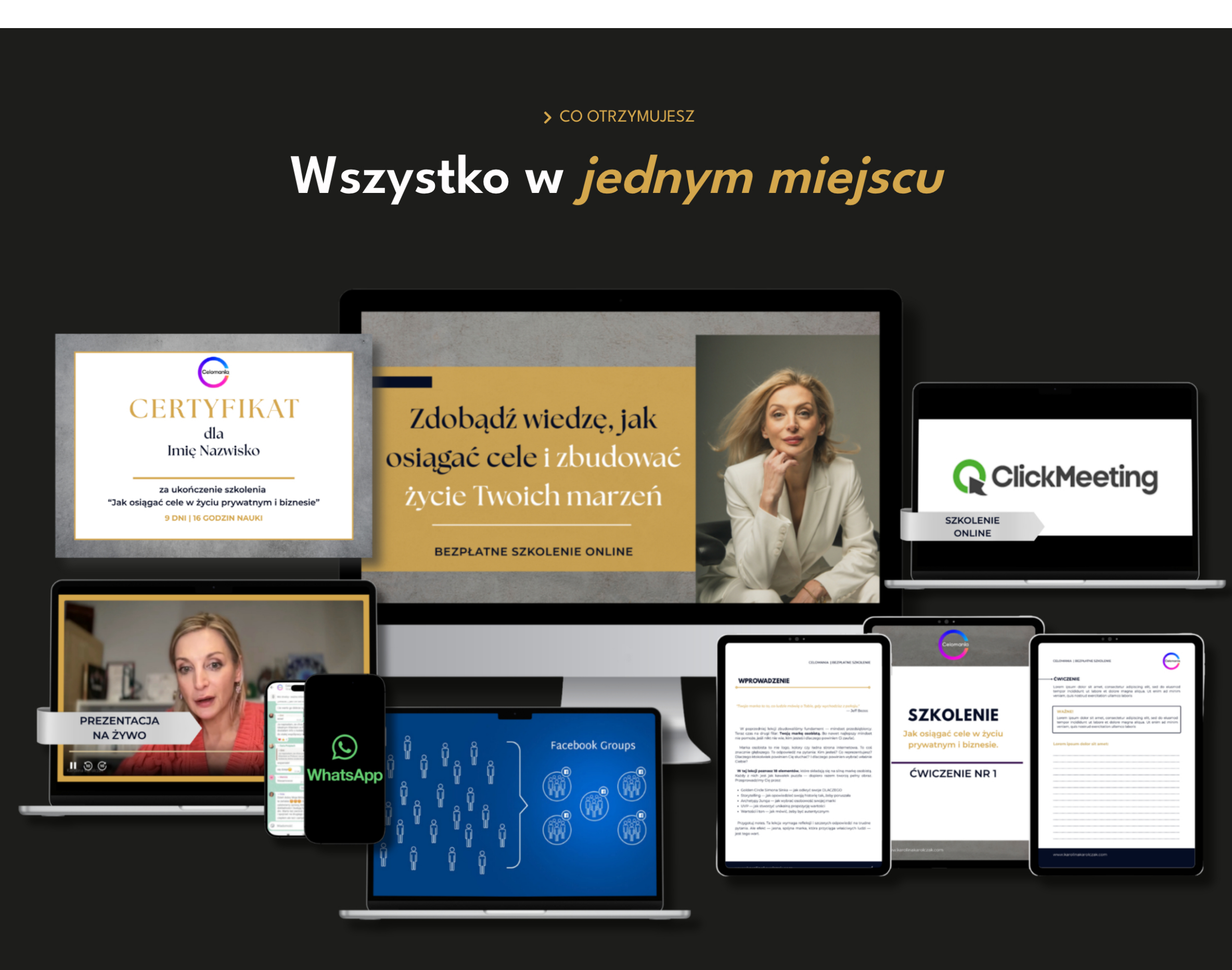
V. Grupa wsparcia i materiały PDF

Dedykowana społeczność na Facebooku i WhatsApp. Gotowe ćwiczenia po każdej sesji.

Zapisuję się za darmo

› CO OTRZYMUJESZ

Wszystko w *jednym miejscu*



CERTYFIKAT
Za ukończenie i wykonanie wszystkich ćwiczeń

SZKOLENIA 9 DNI
Szkolenia 2 godzinne na żywo z Karoliną przez ClickMeeting

9 PDF-ÓW
Gotowe ćwiczenia do wydruku po każdej sesji

WHATSAPP
Grupa uczestników — wsparcie przez cały czas

FACEBOOK
Prywatna społeczność z dostępem po szkoleniu

NAGRANIA 14 DNI
Wszystkie sesje dostępne po zakończeniu

Zapisuję się za darmo

› PLAN SZKOLENIA

9 dni, które zmienią Twoje *podejście do celów*

960 min
16 GODZIN INTENSYWNEJ PRACY

1 dzień

FUNDAMENT

Dlaczego cele? Mapa Twojego życia

Psychologia celów · Koło Życia · Badania University of Scranton
Fundament — zrozumienie psychologii celów

- Dlaczego 92% ludzi nie realizuje postanowień (badania University of Scranton)
- Naukowe podstawy wyznaczania celów (Edwin Locke, Gary Latham)
- Różnica między marzeniami a celami
- Autodiagnoza: Koło Życia — ocena 8 obszarów życia

18.03 · środa
18:30 – 20:00

DOŁĄCZAM ZA DARMO DO SZKOLENIA

2 dzień

TECHNIKI

Od marzeń do celów

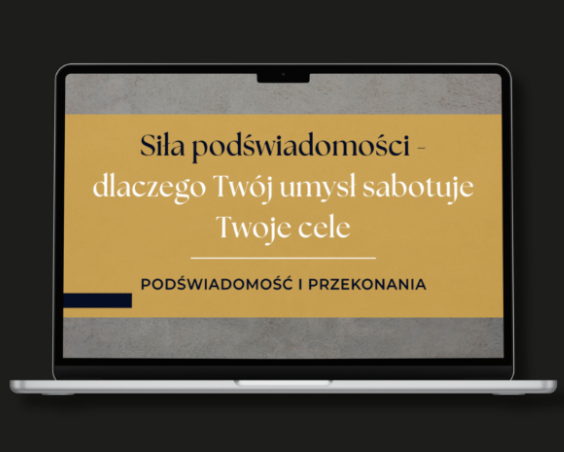
SMARTER · Cele wynikowe vs procesowe · 3 cele na 90 dni
Techniki formułowania celów, które działają

- Przekształcenie marzeń w konkretne, mierzalne cele
- Metoda SMART i jej rozszerzenia (SMARTER)
- Cele wynikowe vs procesowe — kluczowa różnica
- Sformułowanie 3 kluczowych celów na 90 dni

19.03 · czwartek
18:30 – 20:00

DOŁĄCZAM ZA DARMO DO SZKOLENIA

3 dzień


Siła podświadomości - dlaczego Twój umysł sabotuje Twoje cele
PODŚWIADOMOŚĆ I PRZEKONANIA

PSYCHOLOGIA

Siła podświadomości — dlaczego umysł sabotuje

Przekonania ograniczające · RAS · Przeprogramowanie
Psychologia podświadomości i przekonań ograniczających

- Rola podświadomości w realizacji celów
- Identyfikacja przekonań ograniczających (limiting beliefs)
- Mechanizm RAS (Reticular Activating System)
- Techniki przeprogramowywania negatywnych przekonań

20.03 · piątek
19:00 – 20:30

DOŁĄCZAM ZA DARMO DO SZKOLENIA

4 dzień

Wizualizacja i intencje implementacyjne
WIZUALIZACJA I PLANY IF-THEN

NARZĘDZIA

Wizualizacja i intencje implementacyjne

Gollwitzer „if-then planning" · Wizualizacja procesu
Naukowe metody programowania sukcesu

- Technika wizualizacji oparta na badaniach (Phelps, Ali)
- Intencje implementacyjne (Peter Gollwitzer — „if-then planning")
- Wizualizacja wyniku vs wizualizacja procesu
- Osobisty plan implementation intentions

21.03 · sobota
9:00 – 11:00

DOŁĄCZAM ZA DARMO DO SZKOLENIA

5 dzień

PLANOWANIE

Rozbijanie celów na codzienne działania

Backward planning · Zasada 1% Kaizen · Plan tygodniowy
Od dużego celu do codziennych kroków

- Technika backward planning (planowanie od końca)
- Rozbicie celów 90-dniowych na tygodniowe i dzienne
- Zasada 1% (Kaizen / efekt kumulacyjny)
- Pierwszy tygodniowy plan działań

22.03 · niedziela
9:00 – 11:00

DOŁĄCZAM ZA DARMO DO SZKOLENIA

6 dzień

NAWYKI

Nawyki — silnik Twoich celów

Pętla nawyku Duhigga · Habit stacking · Atomic Habits
Budowanie nawyków, które prowadzą do celu

- Pętla nawyku: cue–routine–reward (Charles Duhigg)
- Technika habit stacking (James Clear, Atomic Habits)
- Identyfikacja nawyków kluczowych (keystone habits)
- Zaprojektowanie 3 nowych nawyków wspierających cele

23.03 · poniedziałek
18:30 – 20:00

DOŁĄCZAM ZA DARMO DO SZKOLENIA

7 dzień

PRZESZKODY

Przeszkody, prokrastynacja i wewnętrzny krytyk

Metoda WOOP · Mechanizmy oporu · Tim Pychyl
Jak pokonać to, co Cię blokuje

- Identyfikacja głównych przeszkód na drodze do celu
- Mechanizmy prokrastynacji (Tim Pychyl)
- Techniki radzenia sobie z oporem i strachem
- Metoda WOOP (Wish–Outcome–Obstacle–Plan, Gabriele Oettingen)

24.03 · wtorek
18.00 – 20.00

DOŁĄCZAM ZA DARMO DO SZKOLENIA

8 dzień

OTOCZENIE

Otoczenie i siła grupy

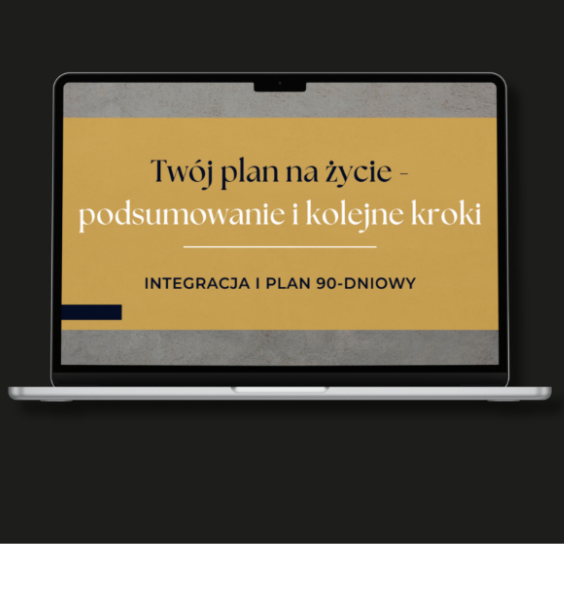
Wpływ środowiska · Accountability · Jim Rohn
Tworzenie ekosystemu wspierającego Twój sukces

- Wpływ otoczenia na realizację celów (Jim Rohn)
- Mechanizm accountability (odpowiedzialności społecznej)
- Budowanie systemu wsparcia
- Osobisty accountability plan

25.03 · środa
18.00 – 20.00

DOŁĄCZAM ZA DARMO DO SZKOLENIA

9 dzień


Twój plan na życie - podsumowanie i kolejne kroki
INTEGRACJA I PLAN 90-DNIOWY

✦ WIELKI FINAŁ

Twój plan na życie — integracja i kolejne kroki

Kompletny 12-tygodniowy plan · Celebracja postępów
Integracja wiedzy i start w nową rzeczywistość

- Podsumowanie i integracja wszystkich narzędzi z 9 dni
- Kompletny 12 tygodniowy plan realizacji celów
- Celebracja postępów i dalsze kroki rozwoju

26.03 · czwartek
18:00 – 20:00

DOŁĄCZAM ZA DARMO DO SZKOLENIA

› PROWADZĄCA

Karolina Karolczak

EXECUTIVE COACH · MBA IFAM PARIS · FORBES TOP 3 TO FOLLOW

Karolina Karolczak – mentorka skutecznego planowania i realizacji celów, twórczyni autorskiej metody oraz programu **#CELOMANIA**. Od lat pomaga ludziom porządkować cele, podejmować trafne decyzje i konsekwentnie przekładać ambicje na realne efekty – w życiu zawodowym, osobistym i biznesowym.

W swojej pracy łączy strategiczne myślenie z praktyką wdrażania. Koncentruje się nie tylko na wyznaczaniu celów, ale przede wszystkim na tym, co sprawia, że cele są realizowane: jasnych priorytetach, odpowiedzialności, pracy z oporem i długofalowej konsekwencji. Jej podejście opiera się na doświadczeniu pracy z osobami indywidualnymi, zespołami oraz liderami, którzy chcą osiągać wyniki bez chaosu i wypalenia.

Jako mówczyni motywacyjna występuje na konferencjach i wydarzeniach, inspirując do odpowiedzialnego podejścia do celów i decyzji.

Zwyciężczyni Kursorów Roku 2025 w kategoriach najlepszy kurs oraz najlepsza prelekcja. Laureatka nagrody Liderki Równości 2025.

Często nazywana polskim Brianem Tracy, coach i mentorka gwiazd.

WYKSZTAŁCENIE Wykładowczyni Akademicka, Felietonistka Forbes Women, MBA EXECUTIVE PARIS	DOŚWIADCZENIE Doświadczenie 25 + lat w biznesie, 10 lat pracy coachingowej, trenerskiej mentorskiej
WYNIKI Ponad 6000 osiągniętych celów Klientów, w 6 cy zrobisz wiecej niz przez ostatnie 3 lta	METODY MLC, NLP, HIPNOZA, TRANS

Zapisuję się za darmo

› CERTYFIKAT

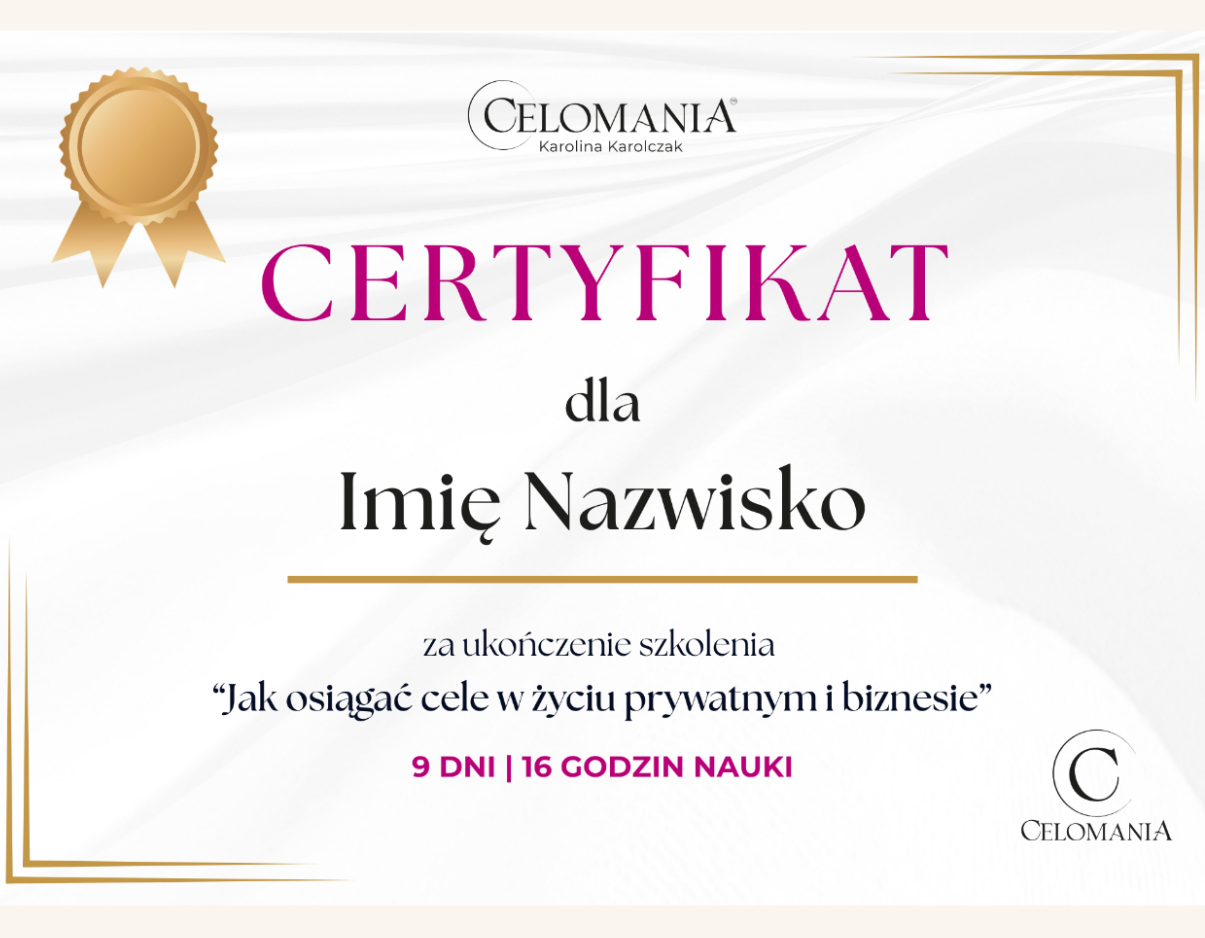
Wykonaj ćwiczenia. *Zdobądź certyfikat.*

To nie jest certyfikat za „odsłuchanie".

Dostajesz go za realne działanie — za wykonanie wszystkich zadań domowych przez 9 dni.

Certyfikat #CELOMANIA potwierdza, że nie tylko wysłuchałeś/aś wiedzy, ale ją **wdrożyłeś/aś w praktyce**.

> **Warunek:** ukończenie wszystkich 9 dni + oddanie wszystkich zadań domowych na podany adres e-mail.
> Certyfikat dostajesz po 30 dniach od przesłania ćwiczeń na wskazany adres.



CELOMANIA
Karolina Karolczak

CERTYFIKAT
dla
Imię Nazwisko

za ukończenie szkolenia
"Jak osiagać cele w życiu prywatnym i biznesie"
9 DNI | 16 GODZIN NAUKI

CELOMANIA

› SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

Wszystko, co musisz wiedzieć, zanim *dołączysz*

PLATFORMA
ClickMeeting — link wysyłany codziennie na e-mail

FORMAT
Prezentacja na żywo — 90 do 120 minut dziennie

Zdobądź wiedzę, jak osiągać cele i zbudować życie Twoich marzeń

NAGRANIA
Dostępne przez 14 dni po zakończeniu szkolenia

MATERIAŁY PDF
Ćwiczenia do wydrukowania po każdej sesji

GRUPA WSPARCIA
Dedykowana grupa na Facebooku i WhatsApp

CERTYFIKAT
Po ukończeniu 9 dni i oddaniu wszystkich zadań

› FAQ

Najczęstsze *pytania*

Masz inne pytanie?
Napisz do nas — odpowiemy przed startem szkolenia.

Czy szkolenie jest naprawdę bezpłatne? ˄

Tak, szkolenie jest w 100% bezpłatne. Żadnych ukrytych opłat, żadnego „darmowego wstępu z płatną resztą". Dostajesz 9 pełnych dni wiedzy, ćwiczeń i materiałów.

Co muszę zrobić, żeby dostać certyfikat? ˅

Ile czasu dziennie muszę poświęcić? ˅

Czy mogę dołączyć bez doświadczenia z celami? ˅

Co jeśli nie mogę uczestniczyć na żywo? ˅

› DOŁĄCZ TERAZ

Gotów/a, żeby wreszcie ruszyć *z miejsca?*

0 zł

SZKOLENIE W 100% BEZPŁATNE · BEZ UKRYTYCH KOSZTÓW

Bezpłatne szkolenie Celomania!

E-mail

Imię

Nazwisko

Numer telefonu

Wszystkie pola są wymagane, aby otrzymać certyfikat!

☐ Zapisując się na szkolenie, zapisujesz się na nieodpłatny newsletter zawierający informacje o nowościach, promocjach, produktach lub usługach Karoliny Karolczak, z którego zawsze możesz zrezygnować.
Szczegóły znajdziesz w polityce prywatności, którą akceptujesz, klikając w przycisk poniżej.

Zapisz się

PROWADZENIE: KAROLINA KAROLCZAK — EXECUTIVE COACH, MBA, FORBES TOP 3

Polityka prywatności

szkolenia@celomania.com