

## JUŻ W ŚRODĘ TRZECI WEBINAR CZWÓRKI Z CYKLU „POSTAW NA ROZWÓJ”

„Jak być sobą? O odpuszczeniu perfekcjonizmu i korzystaniu ze swoich mocnych stron” – to temat kolejnego webinaru organizowanego przez radiową Czwórkę. Najbliższą prezentację poprowadzi Kaja Tomczyk, psycholożka i trenerka umiejętności interpersonalnych. Początek 1 grudnia o godz. 18.00 na [kanale YouTube](#) i [facebooku Czwórki](#).



The banner features a black and white portrait of Kaja Tomczyk on the left. To the right, there is a yellow background with black text. At the top left of the banner, it says 'POSTAW NA ROZWÓJ' in large yellow letters. To the right of this, there are four yellow triangles pointing right. Further right, it says 'WEBINAR @ CZWÓRKA.ONLINE' and 'CZWÓRKA' with a globe icon. Below this, the name 'Kaja Tomczyk' is written in large black letters, followed by 'PSYCHOLOŻKA I TRENERKA UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH'. At the bottom, the date and time '01.12.21 → 18:00' are shown, followed by the title of the webinar: 'Jak być sobą? O odpuszczeniu perfekcjonizmu i korzystaniu ze swoich mocnych stron.'

O czym będzie najbliższy webinar? – *Dobra autoprezentacja to taka, w której jesteśmy spójni dla siebie i autentyczni dla innych. Gdy oceniamy siebie i porównujemy do innych, trudno korzystać z własnych zasobów. Zamiast rozglądać się na boki, skorzystaj z własnych mocnych stron i zacznij robić wszystko po swojemu!* – mówi Kaja Tomczyk. Psycholożka, krótko po zakończeniu webinaru, będzie także gościem w audycji „Strefa Prywatna” o godz. 20.00.

To już ostatni webinar z cyklu „Postaw na rozwój!”, który Czwórka w tym roku przygotowała dla swoich słuchaczy. Pierwszy z nich poprowadził **Michał Zawadka**, ekspert rozwoju mentalnego, relacji i komunikacji. **Webinar można obejrzeć [pod tym adresem](#)**. Podczas [kolejnego](#), Mirek Urban – psycholog, trener wystąpień publicznych opowiedział m.in. co sprawia, że nasza (auto)prezentacja

jest skuteczna. Nagranie webinaru Kai Tomczyk po jego zakończeniu także będzie dostępne na kanale YouTube Czwórki.

Grafika [do pobrania](#).



*Czwórka Polskie Radio* dostępna jest w Internecie na [czworka.online](http://czworka.online), w systemie DAB+ i w urządzeniach mobilnych z systemem iOS oraz Android przez [nową aplikację Polskie Radio](#).

\*\*\*

Polskie Radio, jest największym publicznym nadawcą radiowym w Polsce. Emituje autorskie audycje muzyczne, programy publicystyczne, popularnonaukowe, edukacyjne, społeczne, rozrywkowe, rodzinne, religijne oraz słuchowiska i reportaże. Posiada cztery ogólnopolskie Programy – Jedynekę, Dwójkę, Trójkę, Polskie Radio 24 oraz Polskie Radio dla Zagranicy, a przez Internet, aplikację i w systemie DAB+ nadaje: Czwórkę, Polskie Radio Dzieciom, Polskie Radio Chopin i Polskie Radio Kierowców. Portal [polskieradio.pl](http://polskieradio.pl) publikuje najważniejsze wiadomości z kraju i ze świata, udostępnia serwisy specjalne, materiały archiwalne i multimedia.

Więcej informacji

**Maria Polska**

**Polskie Radio S.A. • Agencja Promocji**

[maria.polska@polskieradio.pl](mailto:maria.polska@polskieradio.pl)