

# **WARSZTAT PCOS**

---

Zasady współpracy w programie:  
Warsztat PCOS, dzięki któremu raz na zawsze  
uporasz się z PCOS i jego objawami!



# Cześć!

Ogromnie się cieszę, że postanowiłaś ze mną iść w stronę remisji PCOS. Przygotowałam ten pdf, abyś zapoznała się z zasadami naszej współpracy, ponieważ zależy mi na tym, żebyś z tego programu skorzystała jak najlepiej!

Przedstawię ważne informacje organizacyjne, zasady naszej pracy, a także to, za co jestem odpowiedzialna ja, jako twórczyni tego programu, jak i TY – jako uczestniczka.

## WAŻNE INFORMACJE:

Program składa się z pracy na dedykowanej grupie na Facebooku i z platformy kursowej, gdzie znajdziesz wszystkie materiały.

LINK DO GRUPY ZNAJDZIESZ [TUTAJ](#).

LINK DO LOGOWANIA NA PLATFORMĘ [TUTAJ](#).

W razie wystąpienia jakichkolwiek problemów technicznych napisz proszę maila z opisem sytuacji na adres:

[hello@kbednarska.pl](mailto:hello@kbednarska.pl).

Na program składają się także regularne comiesięczne Q&A na grupie na Facebooku na których możemy na bieżąco omawiać Twoje problemy.

- Na sesję Q&A zapraszam Cię w pierwszy poniedziałek miesiąca, chyba, że będzie to święto lub mój planowany urlop (w tych przypadkach sesja Q&A odbędzie się, ale w innym, najbliższym możliwym terminie (poniedziałek)).
- I sesja Q&A jest przewidziana na **04.12.2023, godz. 17:00**.
- Na sesję Q&A przeznaczam maksymalnie 1 godzinę.

Co tydzień będziesz otrzymywała też wiadomość e-mail z podsumowaniem najważniejszych informacji i przypomnieniami. W razie jakbyś nie otrzymywała maili proszę o kontakt: [hello@kbednarska.pl](mailto:hello@kbednarska.pl).

## **Praca na grupie:**

Podstawą są comiesięczne Q&A, które będą głównym kanałem mojego wsparcia. Dlatego zachęcam, żeby w nich uczestniczyć na żywo (zapisz sobie w kalendarzu!), a co najmniej odtwarzać je później.

Grupa na Facebooku jest dla Ciebie i zawsze możesz tam napisać post z pytaniem. Jeśli chcesz zapytać o coś mnie, oznacz mnie na grupie za pomocą symbolu małpki "@". Oznaczenie wygląda tak:

**@Kasia Bednarska Dietetyk**

Ja będę wpadać na grupę w środy i piątki.

Zachęcam do dzielenia się na grupie również miłymi rzeczami, np. efektami czy zmianami, które zaprowadziłaś, a z których jesteś dumna.

Na grupie będę też zamieszczała wspierające posty i dodatkowe informacje. Zachęcam do angażowania się w komentarzach. Posty będą powstawać dla Ciebie :) To Tobie mają pomagać.

**Ja się angażuję = Ty się angażujesz = masz efekty**

Nie wykluczam, że na grupie lub na platformie będą się pojawiać inne materiały w zależności od zapotrzebowania.

## **Za co jestem odpowiedzialna ja, jako twórczyni programu: Warsztat PCOS?**

- za opracowanie programu szkoleń i materiałów w zgodzie z moją najlepszą wiedzą i doświadczeniem pracy z kobietami z PCOS,
- za pilnowanie terminów i zadbanie o to, żebyś czuła się w grupie zaopiekowana i bezpieczna,
- za przypomnienia o sesjach Q&A wysyłane na maila,
- za wyselekcjonowanie dla Ciebie najistotniejszej, najbardziej przełomowej wiedzy, która po Twoim wdrożeniu pozwoli Ci w końcu pożegnać się z PCOS,

- za 100% zaangażowania podczas naszych sesji – za to, że na czas sesji będę skoncentrowana tylko na tym, aby najlepiej Ci pomóc,
- za wspierającą atmosferę w grupie oraz podczas sesji Q&A (niedopuszczalne będą przejawy hejtu czy wyśmiewania),
- za bycie aktywną w środy i piątki na grupie na Facebooku (oprócz świąt i dni zaplanowanego urlopu),
- za pomoc w rozwiązywaniu problemów technicznych – w razie pojawienia się problemów napisz proszę maila z opisem sytuacji na adres: [hello@kbednarska.pl](mailto:hello@kbednarska.pl).

*UWAGA: w ramach programu nie oferuję wsparcia 1:1, nie odpowiadam na wiadomości prywatne. Moje 100% wsparcie otrzymasz natomiast przy feedbacku do Twoich pytań na grupie i na sesjach Q&A.*

## **Abyś Ty z kolei mogła skorzystać z programu w 100%, zadbaj proszę o to, żebyś:**

- wygospodarowała czas na przerobienie szkoleń (Twoje minimum, którego od Ciebie oczekuję to: Pozbądź się PCOS, Twoja pomoc w interpretacji wyników badań) i stworzyła swoje własne notatki z tych szkoleń,
- pojawiała się na sesjach Q&A na żywo, tak często jak to jest możliwe,

- wypełniła karty pracy dołączone do programu i często z nich korzystała,
- korzystała z zasobów programu i wsparcia tyle, ile tego potrzebujesz,
- zadawała pytania na grupie na Facebooku dzieląc się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami,
- miała odwagę podejmować odważną decyzję co do diety, stylu życia czy suplementacji wg tego, czego się dowiesz z materiałów Programu,
- zaufała mi w kontekście wyboru suplementów i nie eksperymentowała samodzielnie (ja korzystam z suplementów z dobrymi składami i z tym, które są przede mną przetestowane w praktyce; nie biorę odpowiedzialności za inne suplementy, które zdecydujesz się przyjmować),
- nie krytykowała innych uczestniczek i nie podcinała im skrzydeł – pamiętaj, że każda z nas ma inną drogę do przejścia w Programie i nie ma „złej” drogi,
- ZAUFALA, że weźmiesz z tego Programu dokładnie to czego potrzebujesz,
- dawała znać na grupie o swoich efektach pracy w Programie.

**Ja już nie mogę się doczekać Twoich wspaniałych efektów!** Koniecznie daj znać! Może być w formie posta na grupie na Facebooku. Myślę, że zarówno dla Ciebie jak i dla mnie będzie to motywacja do dalszej pracy.

Jesteśmy w kontakcie! Pa!  
Kasia Bednarska