Ewelina Rogalska

WEBINAR

Workboek

MÓW ŚPIEWAJĄCO

w języku niderlandzkim.

To już ten czas!

Nadszedł moment, w którym poznasz 12 zagadnień gramatycznych, dzięki którym w końcu zaczniesz mówić z lekkością po niderlandzku!

Przed Tobą praca z tematem rozwoju językowego, zasad gramatyki, a także relaksacji.

Co podczas webinaru:

- 12 zasad gramatycznych, które poprawią Twoje brzmienie,
- 3 morderców motywacji do nauki i nie tylko,
- Zadanie niespodziankę, które możesz wykorzystać sama w domu,
- Przydatne strony, które ułatwią Ci naukę języka,
- Zeszyt ćwiczeń + plus dostęp do nagrania i prezentacji,
- Na koniec wspólna relaksacja.

Kim jestem?

Jestem certyfikowanym coachem i trenerem języka niderlandzkiego. Twórczynią **ToTAALnej Akademii Emigrantki,** autorką **Dziennika coachingowego**, ebooka **#SzalonaPaka Czasownika** oraz kreatorką materiałów do podnoszenia efektywności nauki języka.
W swojej pracy **wspieram polskie kobiety**, mieszkające w Holandii, w wyznaczaniu i realizacji ich celów językowych i osobistych.
Umiejętności trenerskie wykorzystuję podczas interaktywnych wykładów, zajęć w Akademii, jak również **podczas szkoleń**, które sama organizuje w moim Instytucie Rozwoju na Emigracji w Naaldwijk.
Tworzę programy z zakresu motywacji, efektywności nauki, jak i zarządzania sobą w czasie. Dzięki ogromnej empatii z **łatwością dostrzegam kobiecy potencjał.**
Prywatnie mama, partnerka i pańcia Jokera i Loli. ;) W Holandii mieszkam ponad 13 lat.

Mój dorobek to m.in.:

- Certyfikat **Smart Coaching** Base u Klaudia Pingot,
- Dyplom **Psychologii Stosowanej** w Instytucie ICM,
- Dyplom **Staatsexamen NT II programma II**,
- Dwie **publikacje książkowe**,
- **Nagroda Fundacji Polonus** w kategorii Młody Polak Sukcesu.

Verandering is de enige constante.

Zmiana jest jedyną stałą (w życiu).

POKONAJ MORDERCÓW TWOJEJ MOTYWACJI

Mów śpiewająco po niderlandzku.

POZNAJ

SHERO

WARTOŚCI

Twoim pierwszym krokiem jest poznanie swoich wartości i tego, jak nauka języka niderlandzkiego na nie wpływa. W tabelce poniżej znajdziesz przykładowe wartości. Wybierz z nich osiem, które są dla Ciebie wyjątkowo ważne i według których chcesz dalej kreować swoje życie na emigracji.

Może to być np.:

rodzina	praca	zdrowie
przyjaźń	miłość	pieniądze
wykształcenie	energia życiowa	życie socjalne
podróżowanie	rodzicielstwo	czas wolny
niezależność	spokój	rozwój osobisty
duchowość	własna działalność	sport

Wykonanie tego ćwiczenia pozwoli Ci się zorientować, w jakim miejscu życia się znajdujesz i do czego, tak naprawdę, jest Ci potrzebna nauka języka niderlandzkiego.

POZNAJ *Shero!*

Przekuj w końcu swoje zamiary na działania. Akronim **SHERO** został stworzony przez Klaudię Pingot. Metodę tę poznałam podczas kursu coachingowego, który przeszłam u Klaudii kilka lat temu, i jest ona rozszerzoną wersją metody SMART. Z pomocą SHERO poznasz swój cel językowy lepiej i szerzej niż w standardowym narzędziu SMART.

Twój cel językowy powinien mieścić się w poniższych określeniach.

S – swój, spójny, sercowy, sprecyzowany, systematyczny, skończony
H – heroiczny, holistyczny, humanitarny
E – energetyczny, etapowy, ekscytujący, emocjonalny
R – rozwijający, ramowy, realny
O – określony w czasie.

Metoda **SHERO** jest jeszcze bardziej efektywna, jeśli wyznaczając swój cel językowy, weźmiesz pod uwagę to, co jest dla Ciebie aktualnie ważne. Dlatego wartości, które poznałaś w kroku pierwszym, powinny być nieodłącznym elementem Twoich kolejnych działań.

WPROWADŹ ZMIANY! *Działaj!*

Co zrobie już dzisiaj, aby wprowadzić zmianę językową?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

OGARNIJ SIĘ W CZASIE

Planowanie i zarządzanie sobą w CZASIE.

1. CODZIENNOŚĆ

2. OBOWIĄZKI

3. WARTOŚCI

4. AKTYWNOŚCI

5. ZABAWA

6. ROZWAGA

7. O LA BOGA!

Jak reagujesz na wydarzenia losowe?

Jak często porzycasz swoje plany i dlaczego?

Czy umiesz rozpoznać swoje emocje? Jak myślisz, skąd one pochodzą?

POZNAJ SWOJE *PRZEKONANIA*

Sformułuj swoje ograniczające

Przekonanie

- Jakie zdanie powtarzasz najczęściej?
- Pierwsza myśl na temat języka niderlandzkiego, kiedy przyjechałaś do Holandii?
- Co Cię ogranicza?

THE WORK

by Byron Katie

1. CZY TO JEST PRAWDA?

Tak

Nie

TWÓJ RUCH

Który ruch z ugruntowania wykonam najpierw?

(prezentacja z webinaru)

1. .....

2. .....

3. .....

AUTOANALIZA I ANALIZA POSTĘPÓW

w nauce języka na emigracji.

1. W jakiej sytuacji się znajdujesz? (opisz ją)
Na ile w skali od 1 do 10 określasz swoje zadowolenie z życia na emigracji?

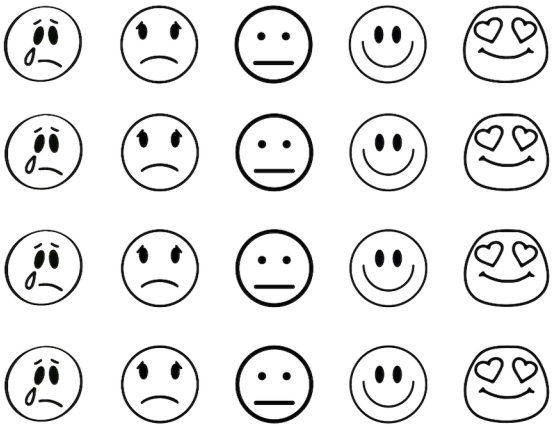
2. Co robisz teraz, aby Twoja sytuacja życiowa była jeszcze lepsza?

3. Które z obszarów twojego życia wymaga Twojej uwagi?

- ◯ Rodzina
- ◯ Pieniądze
- ◯ Edukacja
- ◯ Zdrowie
- ◯ Otoczenie/Dom
- ◯ Relacje z innymi
- ◯ Życie socjalne
- ◯ Rozwój osobisty
- ◯ Styl życia
- ◯ Macierzyństwo
- ◯ Praca
- ◯ Samoocena
- ◯ Pewność siebie

4. Jak się czujesz w poszczególnych umiejętnościach?

- MÓWIENIE:
- PISANIE:
- CZYTANIE:
- SŁUCHANIE:



VAN HARTE

Gefeliciteerd!

ZALETY
Relaksacji

1. Zatrzymanie i rozluźnienie po ciężkiej rozmowie.

2. Uspokaja emocje i pomaga skupić się na realizacji celu.

3. Podnosi efektywność nauki. Np. przy nauce wymowy.

4. Neutralizuje napięcia w ciele i pomaga w przesyłaniu impulsów elektrycznych w mózgu.

5. Poprawia koncentrację i stan logicznego myślenia.

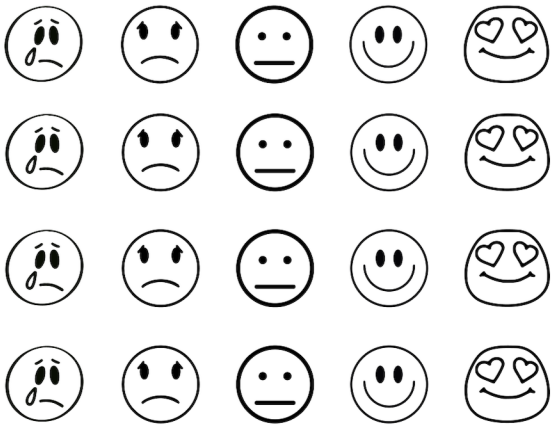
6. Wspomaga pracę neuronów, jednocześnie wpływając na jakość snu.

1. Z jakich metod relaksacji korzystałam dotychczas?

- ◯ Medytacja
- ◯ Trening autogenny
- ◯ Masaże
- ◯ Metody oddechowe
- ◯ Uziemiania
- ◯ Spacery
- ◯ Pływanie
- ◯ Bodyscan
- ◯ Malowanie
- ◯ Zajęcia kreatywne
- ◯ Kąpiel w dźwiękach
- ◯ AcroYoga
- ◯ .....

2. Jak oceniam swoją:

- **KONCENTRACJĘ:**
- **CIERPLIWOŚĆ:**
- **MOTYWACJĘ:**
- **ZAANGAŻOWANIE:**



12 ZASAD GRAMATYCZNYCH

Mów śpiewająco po niderlandzku.

1. Miejsce czasownika.

Na ile znam zasadę, gdzie powinien się znajdować?

Czy stawiam go na odpowiednim miejscu?

Jak często, świadomie ćwiczę tą zasadę?

2. Rodzaje czasownika.

Ile rodzaji czasownika jestem w stanie nazwać?

.....

Na ile rozumiem różnice między ich używaniem?

Czy wiem jak tworzyć zdania z większa ilością czasowników?

3. Przeczenia:

Czy wiem jakie są przeczenia?

Czy stawiam je na odpowiednim miejscu?

Na ile jestem pewna ich zastosowania?

4. Konstrukcje językowe:

Jakie konstrukcje językowe znam?

.....

.....

Czy korzystam z nich świadomie?

Czy słyszę je i rozumiem u innych?

5. Sposoby używania TE:

Jak często używam EN do łączenia dwóch czynności?

Czy wiem gdzie jest jego miejsce?

Czy wiem jakie czasowniki wymagają użycia **TE**?

6. Zaimki:

Czy znam różnicę językowe?

.....

.....

Na ile jestem zadowolona z ich użycia?

Czy słyszę błędy u Holendrów??

7. Łączniki

Czy wiem co się dzieje w zdaniu, przy użyciu łącznika?

Na ile jestem zadowolona z tworzenia zdań złożonych?

Czy unikam używania łączników?

8. Rodzajniki.

Jakie rodzajniki występują w j. niderlandzkim?

....

Czy używam ich podczas rozmów?

Czy mam pewność, kiedy są potrzebne, a kiedy nie?

9. Użycie DAT

Jak często używam DAT?

Czy ćwiczę miejsce czasownika?

Jak pewnie go używam?

10. Gdybanie, propozycje.

Czy wiem, kiedy użyć ZOUDEN i ZULLEN?

Czy korzystam z nich świadomie?

Czy słyszę je i rozumiem u innych?

11. Partykuły.

Jak często przysłuchuję się swojemu rozmówcy?

Czy mam odwagę “śpiewać” po holendersku?

Jak dużo PARTYKUŁ znam i używam?

12. Użycie ER

Na ile wkurza mnie to durne ER?

Czy znam zasady użycia?

Jak często ćwiczę tą umiejętność?

ROGALSKA
TO taal BEGELEIDING

Gefeliciteerd!

Wykonałaś kawał dobrej roboty!

Zasłużyłaś na słowa uznania i oklaski na stojąco! Dzięki rzetelnemu wykonaniu wszystkich zadań, poznałaś lepiej siebie i swoje potrzeby.

Jesteś gotowa do wprowadzania w życie pierwszych kroków, dzięki którym zrealizujesz swój cel językowy i będziesz: **Mówić śpiewająco po niderlandzku!**

Wiem, że narzędzia, jakimi się z Tobą podzieliłam, **przyniosą Ci oczekiwane rezultaty** – tak jak przynoszą na co dzień moim klientkom.

Życzę Ci konsekwencji podczas osiąganiu celów językowych i odwagi do stawiania kolejnych kroków.

Naprawdę WARTO!

Pozdrawiam!

Ewelina Rogalska

2024 © copyrights by

toTAALna Akademia Emigrantki

Adres:
Industriestraat 25
2671 CT Naaldwijk
Info@rogalskatb.com
Kvk: 66039797
Btw: NL002523961B78