

WYKŁAD MOTYWACYJNY – JAK OSIĄGNĄĆ SWÓJ CEL?

Kinga Baranowska



To jedna z najlepszych himalaistek świata, zdobywczyni siedmiu ośmiotysięczników.

Na trzech z nich stanęła jako pierwsza Polka – Dhaulagiri, Manaslu i Kanczendzondze. Członkini kadry narodowej Polskiego Związku Alpinizmu we wspinaczkę wysokogórską, a także członkini zarządu Klubu Wysokogórskiego Warszawa.

Jest Ambasadorem akcji „Bezpieczniej w górach z Plusem”, promując numer ratunkowy w polskich górach: 601 100 300. Otrzymała liczne nagrody i wyróżnienia środowiskowe m.in. nagrodę Ministra Sportu za wspinaczkę na trzeci szczyt świata.

Jest Ambasadorem Olimpiad Specjalnych Polska, a także jest twarzą Fundacji Wspierania Alpinizmu Polskiego im. Jurka Kukuczki. Z wykształcenia geograf i ekonomistka, na codzień prowadzi prezentacje oraz spotkania motywacyjne dla firm.

Od kilku lat sukcesywnie realizuje swoje plany związane z Koroną Himalajów, której do tej pory nie osiągnęła żadna Polka.

Wspinaczka na najwyższe szczyty świata wymaga najpierw wielu miesięcy koncentracji, przygotowań, zdyscyplinowanego treningu.

Trzeba nauczyć się tego co ważne, skupienia na priorytetach, rozwijania w sobie stale siły i odwagi.

Potem, już w najwyższych górach świata odbywa się bezkompromisowa walka –

z pogodą, warunkami, z samym sobą.

Trzeba stale dokonywać wyborów, podejmować decyzje, dobrze i sprawnie współpracować z innymi. Trzeba myśleć, ale też mieć intuicję. Trzeba przeć do przodu, ale też wiedzieć kiedy się zatrzymać.

Góry inspirują, zachwycają, kształtują ludzi, ich myślenie i zachowania.

Na spotkaniach Kinga Baranowska dzieli się swoją fascynacją, wiedzą i doświadczeniami o tym, co jest najważniejsze w osiągnięciu celów.





Najważniejsze kroki do celu:

- Planowanie: Jak powstaje plan wyprawy? Co trzeba przewidzieć, organizując wyprawy w zupełnie obcym kraju, innej kulturze, religii?
- Przygotowanie organizmu;
- Rola psychiki, motywacji grupowej i automotywacji;
- Trudne wybory, podejmowanie najważniejszych decyzji w ciągu paru sekund;
- Kobieta w sporcie zdominowanym przez mężczyzn – w czym jesteśmy słabsze, w czym silniejsze;
- Rola współpracy w grupie;
- Czy niepowodzenia dodają skrzydeł? Jak to jest gdy się zawraca 100 metrów przed szczytem?
- Czy sukces może zawrócić w głowie? Niebezpieczeństwa sukcesu;
- Dlaczego warto mieć pasje.



45 minutowy wykład ilustrowany jest zdjęciami oraz filmem.

Kinga Baranowska