

SZKOLENIE WELL-BEING W PRACY DZIĘKI KOŁOROM



**JAK WPROWADZIĆ
KOLORYSTYCZNY
WELL-BEING W PRACY?**

Oferta współpracy z Iloną Sodolską 2025

kontakt@ilonasodolska.pl tel. 506-968-619

ZAUFALI MI



POLSKIE RADIO

Radio Wnet

al fianco

ROMAN

KAWSZYŃ

18 LAT



IMPREZY INTEGRACYJNE

90

CONSULTING

B▲ZNES24



UCZELNIA
ASBIRO

THALGO
LA BEAUTÉ MARINE



Women's
Business Lunch

BEDEKO

**Deweloper
& Marketing**

INWESTORKI.PL

WOW Fashion

ALLEGRO
BRAND EXPERIENCE AGENCY

Teacherka^T
video/live/podcast

Dominika Komiago



MOŻECIE BYĆ SPOKOJNI, BĘDZIE DOBRZE



REMIGIUSZ BINISZEWSKI

Dyrektor ds. rozwoju sprzedaży krajowej

Niesamowita lekcja, wiele ciekawych treści i inspiracja do praktycznego zastosowania. Widać pasję w oczach i Ilona zaraża nią innych, co jest bezcenne.



ANNA FILIPEK

Senior Credit to Cash Accountant

W czasie warsztatów entuzjazm Ilony w drodze przez kolory udziela się wszystkim ich uczestnikom. Ma ona nie tylko dobre oko do kolorów, ale i serce do ludzi.



ANDRZEJ JAWORSKI

CEO e-Insider.pl

Polecam choć raz spotkać się z Iloną na szczeblu zawodowym i porozmawiać z nią o kolorach. "Tego się nie odzobaczy".



SEBASTIAN KOTÓW

Mówca biznesowy

Ilona przyciąga uwagę swoją niezwykłą energią i inspiruje każdym słowem.



ROMAN KAWSZYN

Trener i mentor handlowców

Moi klienci są bardzo zadowoleni. Pasja i zaangażowanie.



EWA WILMANOWICZ

Mówca i doradca zarządów w obszarze reputacji

Ilona w bardzo rzeczowy sposób wypowiada się na temat psychologii kolorów, ich zastosowaniu i wykorzystaniu w konkretnych celach biznesowych.

BRANŻE, W KTÓRYCH SZKOLIŁAM:

BIZNES



EDUKACJA



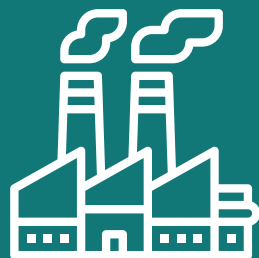
PRAWO



MEDYCyna



PRZEMYSŁ



MARKETING



MEDIA



WELLNESS



TAK JEST NA WYDARZENIACH ZE MNĄ



Z TEGO SZKOLENIA UCZESTNICY DOWIEDZĄ SIĘ:

Które kolory dadzą
nam well-being?

Kiedy kolory są
najskuteczniejsze?

Jak znaleźć swoje
wspierające kolory?

- Jak samodzielnie znaleźć wspierające kolory
- Wspólna analiza kolorystyczna na żywo
- Barometr dobrostanu kolorystycznego

- Parametry kolorów a nasz poziom energii?
- Kiedy kolory działają na nas najszybciej?
- Sekrety analizy kolorystycznej w przeciwdziałaniu stresowi

- Które kolory mają na nas dobroczynny wpływ?
- Jak wykorzystać kolory w codziennym życiu i w pracy?
- Jak podnieść kolorami poziom energii?

- Który kolor może wywołać depresję?
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu dzięki kolorom
- Czy stres da się zrównoważyć kolorami?

Których kolorów
unikać w pracy?

Jak kolory wpływają
na człowieka?

- Czym jest psychologia kolorów?
- Jak kolory wpływają na stan psychiczny?
- Jak nasze ciało reaguje na kolory?



KORZYŚCI ZE SZKOLENIA



Co zyskają uczestnicy?

- ✓ więcej energii
- ✓ redukcję stresu
- ✓ ogólny dobrostan



Co zyskuje firma?

- ✓ lepszą atmosferę w pracy
- ✓ mniejszą rotację w zespole
- ✓ zadowolonych pracowników



Co zyskuje organizator?

- ✓ sprawne ustalenia
- ✓ dedykowane rozwiązania
- ✓ odpowiedzialnego partnera

KOLORY WPROWADZAM:



W TELEWIZJI



W RADIO



NA EVENTACH



NA UCZELNIACH



NA KONFERENCJACH



W ORGANIZACJACH

7+

lat doświadczenia
jako kolorystka

150+

kolorystycznych
metamorfoz

250+

godzin szkoleń
i warsztatów

8 000+

obserwujących na
mediach społecznościowych

O MNIE

- Jestem **1.** kolorystką biznesu z 7 letnią praktyką
- Jako stylistka od 6 lat kreuję unikalne wizerunki
- Inspiruję i motywuję jako mówca i trener od 5 lat
- Dzielę się wiedzą w radiu, telewizji i na uczelniach
- Jestem autorką innowacyjnej formuły "Wizerunek 3.0" w biznesie

JAK PRACUJĘ?

- Opieram się na badaniach naukowych z psychologii kolorów
- Pokazuję, że kolory i wizerunek mogą być sekretną przewagą w biznesie
- Łączę wiedzę o kolorach, stylizacji z praktycznym podejściem do wizerunku

DLACZEGO ZE MNĄ?

- Dopinam organizację na ostatni guzik
- Uczę, że stylizacja to nie sztuka, to algorytmy
- Trafiam do ludzi i dostosowuję szkolenie do grupy
- Lekko z zaangażowaniem na 100% i entuzjazmem
- Po spotkaniu ze mną zmienisz optykę patrzenia na kolory



Ilona Sodolska
Kolorystka, mówca, szkoleniowiec

5 PROSTYCH KROKÓW DO SPRAWNEJ ORGANIZACJI SZKOLENIA



1

Ustalamy
szczegóły



2

Dostajesz
wycenę



3

Podpisujesz
umowę



4

Otrzymujesz
fakturę



5

Masz spokojną
głowę

FAQ

1. Kto zajmuje się logistyką?

Zajmuję się organizacją dojazdu. W przypadku wydarzeń poza Warszawą kwestie noclegu są ustalane indywidualnie.

2. Jak przygotować miejsce na szkolenie?

Potrzebuję rzutnika, ekranu, mikrofonu do ręki przy większej sali, miejsca na komputer, dostępu do prądu. Dodatkowo przy analizie na żywo światła dziennego lub oświetlenia neutralnego (4000K), krzesła z boku sceny dla ochotnika i kolorowego nastroju :)

3. Co można ustalić indywidualnie?

Mogę zmodyfikować szkolenie, czas pracy i zrealizować indywidualne życzenia.

4. Co to jest analiza kolorystyczna?

Polega na badaniu cech urody za pomocą chust i ram do analizy kolorystycznej. Efektem analizy kolorystycznej jest spójna gama kolorystyczna podkreślająca urodę danej osoby. Wykonuję najbardziej nowoczesną analizę kolorystyczną wg 12 typów kolorystycznych za pomocą chust do analizy.

5. Czy analiza jest również dla mężczyzn?

Tak, z analizy kolorystycznej korzysta również wielu mężczyzn w świecie biznesu, ponieważ bardzo ułatwia ona wybór stylizacji.

6. Co jeszcze mogę zaproponować?

Organizację stoiska kolorystycznego dopasowanego do charakteru wydarzenia.

ORGANIZOWANIE
NAJLEPSZYCH SZKOLEŃ,
NIGDY NIE BYŁO TAKIE
PROSTE!



Porozmawiajmy!

kontakt@ilonasodolska.pl
+48 506 968 618

Dołącz do zadowolonych klientów



Więcej na www.ilonasodolska.pl