



Osobní "restart"

Osobní "restart"

Forma kurzu

Očistné a motivační setkání směřující k podpoře sebeuvědomění a sebepoznání, vycházející z principů koučování, gestalt terapie, existenciální (sebe)terapie, realitní terapie, psychosomatiky a bioenergetiky.

Obsah kurzu

Já - mé prožívání a energie

- Únava, rozlady i deprese - syndrom vyhoření, syndrom kumulované únavy a neurotické prožívání
- Možné důsledky a prevence negativních dopadů

Jak si udržet energii

- Propojenost psychiky, těla a prostředí, v němž žijeme (naše vztahy i širší okolí)
- Emoce, jejich prožívání či blokování a vlivu na naše zdraví (zejména o ventilaci vzteku)
- Podpora z mého okolí
- Jak si udržet zdraví a energii (praktické cvičení)

Sebepoznání - za principem stínu a polarity

- Moje vnitřní programy - vzorce chování a prožívání (individuální mapování)
- Mé já jako pracovní nástroj - limity vlastní angažovanosti a žádoucí změny

Sebemotivace a sebesměřování

- Hledání smyslu, hodnot a vědomí
- Vizualizace možných cest vývoje (individuální práce)

Kurz je možné doplnit o:

- *Relaxační techniky - jak se zrelaxovat a snížit aktuální stres (návčik technik)*
- *Energizující cvičení - jak si obnovit energii (návčik technik)*

*Otázky a
odpovědi ke
kurzu*

• • •

Cíl kurzu:

- Zjistit, kde ztrácíme svou energii a motivaci.
- Uvědomit si, co řídí naše životy - o našem vnímání a prožívání (odhalíme skryté zdroje našich úzkostí, vzteků, ale i radosti a energie, které potřebujeme k našemu životu).
- O radosti a vědomém bytí - tvorba svého životního příběhu.
- Čeká nás řada prožitkových cvičení, díky kterým prohloubíme své uvědomění, očistíme svou mysl, odházíme balasty a nabijeme se novou energií.

Máte-li zájem o více informací, napište na info@force1.cz nebo volejte 605 563 605