

Propojte své tělo, duši a mysl do jednoho celku. Zformulujte si své hodnoty, abyste snáze přijímali rozhodnutí v obtížných životních momentech.

 **18. května 2024**
8:45 až 16:30 hod

LEKTORKY

Mgr. Lubomíra Vyčítal
Mgr. Lucie Kirchner



MAX. 6 KLIENTEK

Pro bezpečné a důvěrné prostředí.

- Den pro Vás a Váš rozvoj.

WALKING 45'

Ranní procházka
s prvky
mindfulness



MINDFULNESS 120'

Praxe všímavosti

- Triangl uvědomění – mapa našich zážitků v přítomném okamžiku a technika S.T.O.P.
- Meditace dechu
- Myšlenky&Emoce vs. všímavost – práce s myšlenkou nabitou emocí, meditace na nesnáze



KOUČINK 120'

Koučink rozvoje
osobního
potenciálu

- Rozvoj osobního potenciálu pomocí metody GROW
- Individuální plán rozvoje na základě stanovení SMART cíle
- Základy “kognitivní mobility” aneb chůze pro zdraví, náladu a jasné myšlení

