

Notranja komunikacija za srečno življenje

Kaj nas v življenju iztira, kaj nas res razjezi, razžalosti? Na delavnici se zazremo v te sprožilce in jih opuščamo ter spoznamo, da smo sami sebi lahko najboljši prijatelj ali sovražnik. **Kako to iz teorije spraviti v prakso?**

Notranje procesiranje informacij pomembno vpliva na naša doživljanja situacij, ki se dogajajo. Sprožajo reakcijo telesnih funkcij in posledično vplivajo na naše zdravje, počutje, zadovoljstvo in srečo.

Na delavnici bomo pogledali načine notranjega procesiranja za lažje razumevanje in doživljanje lastnih občutkov in zaznav. Ko te načine spoznamo, lažje »upravljamo« s svojim notranjim stanjem in usmerjamo svoje življenje. Sreča postane odločitev. Z zavedanjem, da je notranja komunikacija proces razmišljanja, lahko vplivamo na kvaliteto življenja in opravljanje delovnih nalog. Destruktivno razmišljanje zamenjamo s konstruktivnim, s čemer posledično pridobimo na moči in samozavesti, naš pogled na situacije, naloge in izzive postane bolj optimističen in naravnan k rešitvam. Takšen pristop pri delu olajša izvajanje dela, porabimo manj časa in energije. Ljudje, ki z lahkoto opravljajo delo, so bolj kreativni, inovativni, ter bolj srečni in zdravi.

Cilj delavnice

Prepoznali boste načine notranje komunikacije in vpliv notranje komunikacije na počutje, zdravje, srečo in uspeh.

Seznani se boste

- ✓ na kakšen način procesiramo informacije in kakšen vpliv imajo na naše delovanje
- ✓ kako lahko preusmerimo svoje notranje stanje v podporno

Pridobili boste

Vpogled v zavedanje in načine uravnovanja vaše notranje komunikacije kot notranja moč, s katero ustvarjate razpoloženje in s tem usmerjate rezultate delovanja.

Kdaj: torek, 22.december

Termini: od 8:30 do 10:00, on-line
ali od 13:30 do 15:00, on-line
ali od 18:00 do 19:30, on-line

Delavnico izvaja Iris Magajna, coachinja in mojstrica INLPTA za učinkovito podporno komunikacijo v procesih s pomočjo NLP, Feng Shui, Transurfinga, Grabovo metodo in pomočjo drugih podpornih metod

