

Delavnica: Moč pozitivnega razmišljanja



Celo naše telo se popolnoma drugače odziva, če razmišljamo pozitivno ali negativno, saj telo sledi našemu razmišljanju. Zato lahko trdimo, da ima pozitivno razmišljanje tudi pozitiven učinek na naše zdravje, tako uma, kot telesa. Pozitivnega mišljenja se lahko naučimo in uporabimo to moč za boljše življenje,

Seznani se boste

- ✓ s tehniko, ki vam nudi podporni način reševanja situacij
- ✓ s tem, kako prepoznati moč pozitivnega razmišljanja
- ✓ s tehniko ustvarjanja novih izbir pri odločitvah



Cilj delavnice je, da udeleženci

Ozavestijo moč pozitivnega razmišljanja in samomotivacije.

Čas trajanja: 6 pedagoških ur | **Ciljna skupina:** vsi zaposleni

Delavnica: Komunikacija za ravnovesje

Um in telo sta povezana in soodvisna. Zdravje telesa je odvisno od zdravja uma, saj um vodi telo, kreira občutke in notranja stanja, usmerja naše odločitve in odzive. Posledično to vpliva na fizično zdravje. Kako naj komuniciramo sami s seboj, da bomo ustvarili ravnovesje in vzpostavili notranji mir z izrednim potencialom moči? Kako prepoznati podporno in nepodporno komunikacijo, če pa vemo, da ni univerzalnega nasveta, ker smo si različni in ima vsak svoj pogled na svet, vsak svoje poslanstvo in učenje? Zato je toliko bolj pomembno, da se naučimo te komunikacije.

17

Seznani se boste

- ✓ z močjo misli
- ✓ z načini podporne komunikacije za ravnovesje
- ✓ z močjo avtosugestije

Cilj delavnice je, da udeleženci

Ozavestijo pomen in vpliv zavestnega delovanja in uravnotežene komunikacije na kvaliteto življenja.

Pridobili boste preproste namige za uravnoteženo komunikacijo

Čas trajanja: 6 pedagoških ur | **Ciljna skupina:** vsi zaposleni

