AldEkon.cz s.r.o.
Prostějovská 34
798 17 Smržice
www.aldekon.cz

SEBEKOUČINKEM K AUTENTICKÉ IMAGE

Program kurzu

Pro koho je workshop určen?
• Pro všechny ženy, které chtějí být samy sebou.
• Pro všechny ženy, které cítí úzkou spojitost mezi vnitřní a vnější krásou.
• Pro všechny ženy, kterým na svém vzhledu záleží.
Workshop bude veden interaktivní formou. S ohledem k individuálním potřebám každého účastníka.

Co se na workshopu dozvíte?
• Co to sebekoučink je, v čem nám může pomoci a jak si správně klást otázky.
• Co má koučink a autentická image společného.
• Jaké techniky použít, aby byl sebekoučink úspěšný.
• Sebereflexe svého vnitřního já během pár minut.
• Vnitřní kritik jako zabiják sebedůvěry a jak s ním pracovat.
• Od autentického projevu k autentické image.
• Úzká souvislost mezi tím kdo jsem a jak vypadám.
• Co je to autentická image.
• Dílčí kroky k autentické image.
• Mýty o oblékání.
• Vím co mi sluší? Objevte sílu vašeho vzhledu.
• Na vzhledu opravdu nezáleží?
• Udělejte první dojem na výbornou.
• Nedokonalost pouze jako úhel pohledu.
• Konkrétní tipy co dělat a co ne, abychom se cítily samy sebou.
• A spoustu dalšího.

Časová náročnost **6 hodin**

Žádné termíny.

Školit vás budou