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

SEBEVĚDOMÍ - JAK VĚŘIT SOBĚ A SVÝM SCHOPNOSTEM

Program kurzu

Úroveň sebevědomí ovlivňuje všechny oblasti lidského života.

Sebevědomí určuje, do jaké míry si uvědomujeme své vlastní možnosti, schopnosti a rezervy, **jak se hodnotíme** a do jaké míry věříme ve svou schopnost obstát v životních situacích. S tím vším souvisí, **zda si vážíme sami sebe**.

Bojíte se vlastních chyb?

Myslíte, že nemáte dostatečné znalosti pro svou práci?

Máte strach, že vás jiní odsoudí?

Bojíte se o práci?

Bojíte se, že přijdete o svého partnera?

Co je to sebevědomí a k čemu je dobré v životě člověka?

Odkud se bere?

Jaký je rozdíl mezi sebevědomím a sebedůvěrou?

Co je sebevědomí zdravé a nezdravé a jak to rozpoznat?

Kdo a co má vliv na naše sebevědomí?

Zajímají Vás tyto otázky, a tak nějak tušíte, že je to vaše téma? Připojte se k nám. **Strávíme zajímavý den sebepoznáváním.** Poznáváním toho, jak vy sami na tom jste se sebevědomím a jak jej objevit.

* Získáte vědomí sebe sama v oblastech, kde cítíte, že ztrácíte půdu pod nohama.

* **Seminář bude zážitkový hravý a praktický**.

* Zpracujete si svá vlastní témata.

* Zjistíte, jak na tom jste a odejdete s praktickým návodem, jak na sobě dál pracovat.

* Vaše **sebevědomí** a sebedůvěru **budete mít ve vlastních rukou** a už nikomu nikdy nedovolíte vám na ně sáhnout.

Budeme pracovat na velmi logické a pragmatické úrovni, využívat nejnovějších poznatků z moderní psychologie, které využívají vrcholoví sportovci, manažeři i podnikatelé.

Upozornění!

Po absolvování tohoto semináře se vám může stát, že se stanete sebe-vědomými.

:) :) :)

Úroveň kurzu **1 – Základní**

Žádné termíny.

Školit vás budou

Ing. Fialová Hana



Jako lektor, trenér, mentor, facilitátor a kouč sama vytváří a realizuje semináře, workshopy, kurzy či individuální rozvoj pro pracovníky různých profesí i pozic. Od technických, administrativních až po manažerské pozice. Ve firmách strojírenských, obchodních, personálních či finančních. Pracuje i jako soukromý kouč. Zaměřuje se především na osobnostní rozvoj a to v oblasti sebepoznání a sebeobjevování, efektivní,

respektující a profesionální komunikace, efektivního využití „životního“ času, vedení lidí a týmů. Jejím životním koníčkem je také tanec, kterému se sama věnuje a zároveň působí jako mentální kouč v oblasti tanečního sportu. Při své práci s klienty se zaměřuje především na naplnění očekávání, potřebnost, užitečnost, praktičnost, efektivitu a maximální zapojení zúčastněných. Věří, že nejlépe se člověk učí prožitkem a jeho reflexí. Umí velmi dobře naslouchat a klást otázky, které jste si možná dříve nepoložili. Můžete tak posunout své hranice a získat nový pohled na situace, ve kterých se právě nacházíte, najít nové zdroje k řešení a novou energii. Je velmi tvůrčí a nesnáší nudu. Zaručuje vám, že ani vy se při práci s ní nudit nebudete. VZKAZ: Zjistěte, co v životě chcete. Rozhodněte se, co pro to uděláte a nikdy o sobě nepochybujte. Nedejte na řeči jiných. Jděte svou cestou, dělejte chyby, poučte se z nich a nikdy se nevzdávejte. Rozhodujte se, ale nebojte se své rozhodnutí změnit, když se změní situace. Zůstaňte na cestě. Vytrvalost je zbraní úspěšných. Tvořte svůj život a žijte jej naplno a spokojeně…