



Kurzy pro školáky, studenty, rodiče

První z těchto setkání je určeno pro školáky, studenty a pomůže jim získat návod, jak aktivně pracovat s emocemi nejen v období zkoušek. Dále jak používat jednoduchá mentální cvičení k sebedotivaci nebo změně nevhodných mentálních limitů. Ty mohou ovlivňovat nejen prospěch, ale například i komunikaci s pedagogem. Rodiče jsou samozřejmě i zde vítáni.

Další témata jsou více zaměřena na vztahy v rodině, uvědomění si vzájemných rozdílů. Pochopení vzájemných očekávání, která vznikají právě pod vlivem povahových rozdílů a většinou nejsou pochopena a bývají příčinou nedorozumění a někdy i konfliktů. V neposlední řadě si zde můžete uvědomit svůj potenciál, tím jej začít lépe využívat, ve škole, v profesním a osobním životě. Setkání slouží k inspiraci, jak nenáročně bez složité terapie začleňovat do života malé změny, které mohou mít znatelný přínos.

Setkání trvají 3 hodiny, většinou, pokud není domluveno jinak dopoledne. Obsahem je vždy to nejpodstatnější z jednotlivých oblastí, aby se děti nebo mladší ročníky nenudily nebo zbytečně nezahltily informacemi. Jsou určena pro děti od cca 9 let, pro studenty, jejich rodiče. Pokud jste jednotlivec nebo pár, ani vy neste vyloučení z možnosti se zúčastnit.

Tyto kurzy jsou nepravidelně zařazovány do programu, většinou ale na vyžádání. **Pokud máte o nějaké téma zájem, kontaktujte mě a rád téma zařadím do programu a určitě se přidají i další zájemci.** Je možné i v případě zájmu sestavit pro skupinu téma na míru.

Místo: Mladá Boleslav (případně po domluvě pro více zájemců i jinde)

Cena: 300,- Kč/osoba, děti a studenti do 18 let 250,- Kč

Délka setkání: min. 3 hodiny

Jednotlivá témata:

Práce s emocemi, základy sebmotivace

Setkání, kde se naučíte jednoduchý postup, jak pracovat s emocemi, stresem v akutních stavech a základy sebmotivace např. před zkouškami

Pět jazyků lásky v rodině

Povídání o rozdílných způsobech v dávání a očekávání lásky, o rozdílném pohledu na odměňování a motivaci. Své si zde najdou nejen dospělí, ale i děti. Toto téma umožňuje vyjít si v těchto očekáváních vzájemně vstřícně.

Rodina v Enneagramu

Každý máme jiné životní hodnoty, strategie, způsob řešení stejných situací, jiný temperament, fungování ve vztazích, máme různé priority, což přináší často neshody a nepochopení. Devíti základním rozdíly se věnuje stále málo známá typologie Enneagram. I malým využitím této filosofie v životě následně nemusí tyto rozdíly v komunikaci nebo výchově tolik narušovat rodinné vztahy.

Povahové rysy (temperament) dle živlové typologie

Každý jsme jiný, je mnoho typologií a charakteristik. Živlová typologie se věnuje temperamentu, nejedná se o temperament typu cholerik, melancholik... Tento pohled je pro mnoho lidí těžko uchopitelný. Temperament pomocí živlů může vám nebo dětem sdělit mnoho zajímavých informací. Nenabídne možnost, jak se stát někým jiným, ale naplno využít to, kým jste...

Seberozvojové deskové hry pod vedením mentora

Mnoho lidí usedá k deskovým hrám různého zaměření. Možná netušíte, že jsou i různé deskové hry zaměřené na osobní rozvoj. Můžete je běžně koupit, hrát v rámci rodiny nebo s přáteli. Předností těchto nepravidelných setkání je to, že se můžete potkat s novými lidmi podobného zaměření a že vás provedu hrou, pomohu vám vnímat a aplikovat informace, které tyto hry sdělují, vybrat ty pro vás podstatné.