



ANTISTRES KEMP

3 DENNÍ DEBORDELIZAČNÍ KURZ

Zažijte tři dny plné her, pohybu, relaxace a témat, které vám pomohou objevit znovu pohodu ve svém životě, získat váš život zpátky a načerpat energii, kterou nebudete ztrácet, protože objevíte techniky, kterými budete do budoucna jistit pohodu ve vašem životě!

JE TO PRO MĚ?

Je to pro každého, kdo pochopil, že abychom mohli být výkonní a spokojení, je potřeba se bavit, zastavit se, a načerpat energii!

CO SE DOZVÍM?

* MÁM RESPEKT A RESPEKTUJI

Techniky improvizace pro posílení v situacích, kde nás zaskočí změna, nepříjemnost, jak reagovat na nepřípravené. Jak nepanikařit a ze složité situace vyjít jako vítěz. Jak respektovat a nehodnotit kriticky druhé, abychom se mohli lépe domluvit.

* TYPOLOGIE OSOBNOSTI

Každý jsme jiný, je úlevné pochopit různost a naučit se, jak s typy, kteří jsou jiní než my vycházet a snadno je rozpoznat.

* ANTISTRESOVÉ TECHNIKY, EMOČNÍ INTELIGENCE A EMPATIE

Techniky naslouchání a práce s emocemi, umění mít emoce pod kontrolou, přehodnocování, přerámování, jiný pohled na konfliktní situace.

* RELAXACE A POHYB

Techniky uvolňování stresu, práce s dechem a tělem pro uvolnění napětí. Cvičení na získávání energie.

* VÍM, CO CHCI A KAM JDU

Práce s potenciálem a s osobními cíli. Jak být ve stavu „flow“ a zvyšovat svou osobní spokojenost.

* ZÁBAVA A SDÍLENÍ

Prostor na "bytí jen tak", grilování, procházky, povídání si s druhými, hraní deskových her či sport nebo vyjížďka na koni.