

Stres manažment

Aspekty:

Kde sú príčiny?

- Stratégie myslenia
- Automatické správanie
- Podvedomé kopírovanie spôsobov správania sa v našich osobných vzťahoch

S akými technikami môžem zdolať konfrontácie/napätia

- **Môj osobný profil stresu**
- Metódy k zdolávaniu stresu
- Telo a duša ako jednota pre vrcholové výkony

Ktoré energie môžem mobilizovať k zdolávaniu vysokých cieľov/tázkých situácií atď.

- *Pozitívne programovanie pre ťažkú/nevítanú činnosť*
- Mentálne techniky pre vrcholové výkony

Koncepcia tréningu:

Kladie dôraz výlučne na vedomé prežitie pomocou spolupôsobiacich účastníkov tréningu. Pracujeme prevažne v dvojiciach, aby sa dosiahol hlboký zážitok a zabezpečila intímna sféra každého jednotlivca.

GKTI STRES –MANAŽMENT buduje výlučne na individuálnych zážitkoch a cieľoch každého účastníka.

Tým dosiahneme pre prax:

- lepšiu kondíciu proti zaťaženiu v zamestnaní a v súkromnom živote
- zvýšenie tolerancie frustrácie
- vysoká výkonnosť s minimálnou spotrebou energie

Systematické a jasné usporiadanie podkladov podporuje účastníkov v ich osobnom postupe.

Trvanie: 2 dni spolu aj s prenocovaním
Počet účastníkov: 10 – 15 osôb, resp. podľa dohody
Forma tréningu: externý / interný
