

Seminar cu titlul

"Autocunoastere si Transformare. Metode eficiente de relaxare si combatere a stresului"

INTRODUCERE

Intr-o lume din ce in ce mai angoasata si aflata in pragul diferitelor crize este o nevoie imperioasa pentru gasirea unor solutii eficiente si cu rezultate masurabile pentru aproape fiecare dintre noi.

In cultura zilelor noastre, evolutia omului este inteleasa in mod ingust, in primul rand ca o dezvoltare la nivel material si tehnologic, si ca o satisfacere a intelectului. Fiind prins in mrejele lumii exterioare si a grijilor de tot felul, fiinta umana experimenteaza tot mai des stresul psihomental provocat de emotii prelungite, datorate in primul rand frustrarii, fricii, groazei, conflictelor si/sau anxietatii. Din aceste motive, caracterul nociv al stresului isi pune amprenta si in viata angajatilor care conform unor statistici indica cote alarmante la care acesta a ajuns in viata lor.

Desigur, stresul nu poate fi evitat in totalitate de-a lungul intregii noastre vieti. Tot ceea ce ne ramane de facut este sa il combatem cu ajutorul unor metode eficiente pentru a reduce in acest fel efectele sale vatamatoare.

CE VA PROPUNEM?

In acest moment compania noastra are in portofoliu un seminar cu titlul **"Autocunoastere si Transformare. Metode eficiente de relaxare si combatere a stresului"** un subiect foarte actual, care credem ca ar aduce valoare in viata angajatilor companiei dvs.

CE VA OFERA ACEST SEMINAR?

Titlul seminarului este captivant si poate oferi participantilor transformarea in sens profund si pozitiv atat a perspectivei asupra realitatii, cat si asupra relatiilor cu ceilalti.

Prin reintoarcerea catre valorile fundamentale care dau sens existentei noastre, ca de exemplu iubirea, recunostinta, cunoasterea, actiunea ne putem imbunatati viata de zi cu zi sub toate aspectele ei.

Deoarece traim vremuri ale schimbarii, transformarea fiintei noastre vine ca o cerinta aproape obligatorie in conditiile in care vrem sa ne aliniam trendului actual care este in directia evolutiei si a dezvoltarii personale si spirituale.

INSTRUMENT DE CONSTIENTIZARE

Fie ca stim, fie ca nu stim, fie ca vrem, fie ca nu vrem, aceste momente istorice sunt traite de noi, de unii mai constient, de altii mai putin constient, dar in final fiecare dintre noi isi va lasa amprenta pentru totdeauna in Univers prin gandurile, cuvintele si emotiile pe care le traim si manifestam clipa de clipa.

Iata de ce seminarul pe care vi-l propunem este atat de actual si este un instrument de constientizare pentru noi toti, care vrem sa actionam in mod responsabil in aceasta lume si in acest Univers.

A parcurge drumul transformarii intr-un sens pozitiv, profund si benefic este iata o actiune care implica raspundere, curaj si asumare constienta din partea fiecarei fiinte umane.

CE INCLUDE SEMINARUL?

- Patru sectiuni cu durata de 1 ora si jumatate, care includ atat partea teoretica cat si cea practica
- Teste
- Exercitii interactive, discutii in grup
- Metode simple, practice de utilitate si aplicabilitate imediata de relaxare a fiintei si care ajuta la eliberarea stresului si a anxietatii
- Scurte clipuri video care sa sustina prezentarea teoretica
- Sesiune de intrebari si raspunsuri

BENEFICII:

La nivel organizational

- Intelegerea necesitatii si a impactului dezvoltarii personale in cadrul organizatiei
- Ajuta la imbunatatirea stilului de management si leadership pentru manageri
- Abordare creativa in rezolvarea problemelor
- Gestionare mai eficienta a provocarilor legate de angajati si clienti

La nivel individual

- Schimbarea perspectivei asupra vietii de zi cu zi
- Intelegerea unor mecanisme interioare de autocontrol
- Dezvoltarea personala a angajatilor
- Depasirea unor blocaje limitative

**ACEST PROGRAM ESTE CONCEPUT PENTRU GRUPURI DE MIN. 12 SI MAX. 14
ANGAJATI**

PREZENTARE GENERALA a seminarului:

- ✓ Introducere
- ✓ Ce intelegem prin procesul de autocunoastere si transformare
- ✓ Nivelul de constiinta, indicator al gradului de responsabilitate
- ✓ Puterea si sensul tainic al gandurilor, cuvintelor si emotiilor noastre – factori cheie care ne influenteaza viata de zi cu zi
- ✓ Metode de armonizare interioara si echilibrare a fiintei
- ✓ Metode eficiente de reducere a stresului si anxietatii
- ✓ Energia vietii. Efectele starii de relaxare sau starii alfa
- ✓ Artă si stiinta unei traiiri optime

DURATA

Seminarul se va desfasura pe durata a 1 zi.

GRATIFICATII

La sfarsitul seminarului se vor acorda diplome de participare cursantilor.