

Sebedůvěra je schopnost vidět sebe sama jako schopného a způsobilého člověka, který dokáže lásku přijímat i dávat, který je jedinečný a kterého lidé uznávají. Sebedůvěra nebo její nedostatek pramení ze vztahu, který zaujímáme sami k sobě.

Vaše vnímání sebe sama má totiž obrovský vliv na to, jak vás vnímají ostatní. Míříte - li k úspěchu, pak je vaše sebedůvěra jednou z nejdůležitějších vlastností. Díky zdravé sebedůvěře se z člověka stává vyrovnaná osobnost, věřící v sebe sama a dosahujících svých cílů.



SEBEDŮVĚRA PRAMENÍ PŘÍMO Z NÁS

Termín: 26. 3. 2015, 9.00-15.00, prezence od 8.30

Místo: podnikatelský inkubátor Hotel Steel

nám. Svobody 527, Třinec

Cena: 1.800 Kč bez DPH, 2 a více účastníků 1.600 Kč bez DPH

Lektorka: Mgr. Šárka Čípová

- lektorka v oblasti měkkých komunikačních dovedností a emočního managementu.

Věnuje se osobnostnímu koučování, vztahům k životním cílům, hodnotám, schopnostem a vlastnostem.

Obsah kurzu:

- Zdravé sebevědomí a jeho posílení
- Práce s myšlenkami – chci myslet jinak
- Zvyky, zlozvyky, návyky
- Komplexy – jak na ně
- Asertivita neboli respekt
- Naučme se říkat to, co si přejeme
- Ne-hodnocení druhých
- Co vlastně chci a jak toho dosáhnout
- Relaxace a autosugesce
- Práce s frustrací z toho, že nedosahujeme toho, po čem toužíme
- Princip opaku tzv. myšlenkové zmetky – jak změnit svá přesvědčení