

Kurz „ROSE“

Kurz rozvoje osobnosti pro ženy I.

...jako „růže“ ...věřím, že každá z nás je jako krásná květina, která voní a dává lidem okolo sebe radost, pokud rozvinula vše, čím byla obdarována

My ženy v sobě ukrýváme obrovský potenciál. Bylo by škoda ho nechat ležet ladem. Pojďme ho společně objevit a rozvinout!

CÍLE KURZU:

- objevit své hřivny
- získat větší rovnováhu a sebejistotu ve svých životních rolích
- posílit svou sebeúctu a naučit se říct ne neprioritním záležitostem
- rozvinout rovnocennou komunikaci s ostatními bez manipulace

TÉMATA:

1. Jak nám naše představy a představy druhých brání prožívat přítomný okamžik
2. Jak uzdravit sebeúctu a získat sebedůvěru
3. Jak zvládat v životě stres
4. Jak komunikovat s druhými. Jak říkat ne, když myslím ne. Vezměme odpovědnost za svůj život do svých rukou.
5. Objevme svůj vnitřní potenciál a naučme se tvořit životní vize a přetvářet je v cíle

INSTRUKCE:

Doporučený počet účastnic: 10 - 15

Interval setkávání: (jednou za dva týdny)

Doba setkávání: dopoledne 9.00 - 12.00 nebo od 17.00-20.00

Kurz proběhl v Pavlovicích u Přerova, v Hranicích, V Hodoníně, ve Starém Jičíně, v Opavě.