



Master Change Training™

## ONLINE PROGRAM

# RAVNOVESJE MED DELOM IN DRUŽINO za zaposlene ženske in mame

Ženske smo pogosto razpete med dvema zelo pomembnima vlogama, ki od nas terjata veliko časa in energije; vloga mame in vloga zaposlene. Obe si želimo opravljati dobro in se ob tem maksimalno potruditi. To se nam zdi nujno in potrebno. Po eni strani je mama samo ena poleg tega pa čutimo močno željo po skrbi za naše otroke. Seveda pa to ni edina vloga, ki nam je pomembna (in prav je tako); prizadevamo si tudi za našo kariero, skrb doma, odnos s partnerjem in tako dalje. Umetnost je med vsem najti ravnovesje. In si vzeti tudi čas samo zase. Se slišati ter ustaviti - in to brez občutkov krivde. Ostati mirna, močna in se ob tem ne izčrpavati.

Mesečni program temelji na poglobitvi v našo pravo naravo ter s tem povečanju notranje moči in miru za soočanje z vsemi vlogami, ki jih živimo.

## 4-TEDENSKI ONLINE PROGRAM

Potekal bo od 10. 1. do 31. 1. 2022 | vsak ponedeljek od 18h do 19h

### VSEBINA lekcij srečanj po Zoomu in dokumentov po mailu:

#### 1. Vloga ženske v družbenem kontekstu

**T:** Povezanost z notranjo modrostjo nam pomaga bolje in lahkotneje obvladovati težje življenjske situacije;

**MF:** (Ne)potrpežljivost

#### 2. Dvojna obremenjenost – zasebni in poslovni odnosi kot vir stresa

**T:** Zavedanje, da vsi živimo v deljenih resničnostih vpliva na kakovost odnosov z manj stresa;

**MF:** Notranji odpor

#### 3. Vpliv misli na naše doživljanje zasebnega in poslovnega:

**T:** Vsi ljudje smo, preden se preveč zapletemo v vsebino lastnih misli, zdravi, mirni in nam nič ne manjka;

**MF:** Odlašanje

#### 4. Kdo smo v resnici, ko ne igramo vlog

**T:** Ko se odvadimo biti to, kar smo, šele postanemo to, kar v resnici smo, in zaživimo lahkotneje;

**MF:** Smeh

#### \*Legenda:

T: Tema meseca ONLINE lekcija (v živo po zoomu) MF: Mindfulness izziv meseca

## Potek in vsebina

### 4 ONLINE srečanja/ na Zoom platformi, vsak ponedeljek od 18h do 19h

(10. 1., 17. 1., 24. 1. in 31. 1. 2022)

### 4 POVZETKI lekcij, ki jih obravnavamo v tekočem tednu

(pdf dokument po mailu)

### 4 MINDFULNESS izzivi, vsak teden drug

(pdf dokument po mailu)

### BONUS:

prejem povezave na 9 kratkih videov KAKO DO HARMONIJE um, telo, duh

## Program se bo izvajal na dva načina:

### KLASIČNI

- enomesečni online program = **150€**
- enomesečni online program + 1 individualni svetovalni pogovor = **190 €**

**NAČRTOVANA SKUPINA** - po dogovoru lahko izvedemo program za skupino prijateljic/sodelavk, ki si želijo skupaj preživljati čas in ob tem narediti nekaj dobrega zase (minimalno 4 osebe)

- enomesečni online program = **100€/osebo**
- enomesečni online program + 1 individualni svetovalni pogovor = **140 €**

\*DDV vključen v ceno

\*Plačilo potrebno pred pričetkom programa na TRANSAKCIJSKI RAČUN pri NLB št: 02045-0255519531/  
Popr d.o.o., Tržaška cesta 2 Ljubljana / Namen: Ravnovesje



### Izvajalka treningov in idejna vodja Urša Milavec,

idejna in kreativna vodja MASTER CHANGE TRENINGA,  
transformativni Coach, NLP Mojster Praktik ter Mojster Hipnoze  
z mednarodnimi certifikati dr. Richarda Bandlerja.  
Diplomirala na Fakulteti za šport.

## KONTAKT ZA VPIS

### Master Change Training

Urša Milavec

**Mail:** [ursa@masterchangetraining.si](mailto:ursa@masterchangetraining.si)

**M:** 040/882-611

### Reference:

Luna/TBWA, Fakulteta za upravo, Processi, Fakulteta za šport, Zaposlitveni center Avantus, KPGM, ODL Svetovanje, Prinčič d.o.o., BBD.BIO.Si, Media Nepremičnine, Barjans, Geberit Slovenija, Zavod Preporod, Zavod za zdravo življenje, Arhi-3k, KOPI-tim, GRID d.o.o., Tibaut d.o.o., ter mnogi posamezniki