



Master Change Training™

5 mesečni ONLINE PROGRAM za povečanje notranjega miru

Namen in poslanstvo MCT Cluba

Master Change Training Club smo zasnovali z namenom **rednega in učinkovitega treniranja mentalne odpornosti na stres**. Pri ljudeh se kljub dobri fizični kondiciji velikokrat pojavi stres prav zaradi **pomanjkanja duševne krepitve**.

V MCT Clubu bomo z rednimi vsebinsko usmerjenimi treningi fokusirano trenirali duševni-notranji svet, osvetljevali pogled na situacije in življenje, ki se v danem trenutku odvijajo, učili umirjanja uma ter povečanja usmerjene pozornosti. Rezultat treningov bosta večja **mentalna moč, harmonija in notranji mir**.

VSEBINA lekcij srečanj po Zoomu in dokumentov po mailu

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

MT: Iskanje lastnega diha,

MF: (Ne)potrpežljivost

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

MT: Čuječe dihanje,

MF: Notranji odpor

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

MT: Opuščanje nadzora,

MF: Odlašanje

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

MT: Odkrivanje lastne identitete,

MF: Smeh

5. T: Misel in občutek sta neposredno povezana in nam služita kot navigacija do življenja z manj stresa;

MT: Raziskovanje lastnih prepričanj,

MF: Ljubeča prijaznost do telesa

*Legenda:

T: Tema meseca ONLINE lekcija (v živo po zoomu) MT: Mentalni trening/vodena vizualizacija MF: Mindfulness izziv meseca

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.

POTEK IN VSEBINA

5 ONLINE srečanj/ na Zoom platformi poteka od 18h do 19h

(16. 11. 2021, 21. 12. 2021, 18. 1. 2022, 15. 2. 2022 in 15. 3. 2022)

5 POVZETKOV lekcij,

ki jih obravnavamo v tekočem mesecu
(pdf dokument po mailu)

5 POSNETKOV vodenih vizualizacij

(povezava na YT kanal po mailu)

5 MINDFULNESS vaj,

vsak mesec druga (pdf dokument po mailu)

Q&A TEDEN za vprašanja in odgovore,

vsak mesec možnost postavitve vprašanj vezanih na temo meseca
(po mailu ali po dogovoru po zoomu)

CENA ČLANARINE (ddv vključen):

60€/MESEČNA ČLANARINA

*v primeru plačila vseh treningov vnaprej se prizna 1 mesec članarine brezplačno!

240€/CELOTEN 5 MESEČNI CIKEL

*članarina se poravna prvi teden v novem mesecu za tekoči mesec

KONTAKT ZA VPIS

Master Change Training

Urša Milavec

Mail: ursa@masterchangetraining.si

M: 040/882-611



Master Change Training™

Reference:

Luna/TBWA, Fakulteta za upravo, Prosesi, 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, GRID d.o.o., Tibaut d.o.o., ter mnogi posamezniki.