

2 URNA PREDAVANJA/ DELAVNICE

Za podjetja in kolektive izvajamo 2 urne delavnice, ki so zasnovane teoretično in praktično. Teme le-teh so iz vseh treh področij, ki so pomembna za zmanjševanje stresa (um, duh in telo).

Spodaj navedene teme delavnic lahko izvedemo posamično ali jih kombiniramo po dogovoru (največ 2 skupaj), glede na želje in potrebe kolektiva.

Predavatelj: Urša Milavec, prof.šp.vzg., Vodja MCT treninga, NLP Coach, Mojster Hipnoze

- NAČINI SPROŠČANJA IN POVEČANJA KREATIVNOSTI V ALFA STANJU
- 5 KORAKOV DO RAVNOVESJA UMA, TELESA IN DUHA
- 5 STEBROV KOMUNIKACIJE Z MANJ STRESA IN TEHNIKE SPROŠČANJA

Predavatelj: doc.dr. Petra Zaletel, MCT antistresni trener

- KAKO LAHKO S PRAVILNO IN URAVNOTEŽENO PREHRANO TER TELESNO AKTIVNOSTJO POVEČAMO ODPORNOST NA STRES
- STRES TER TELESNI IN FIZIOLOŠKI ODZIVI NANJ

Predavatelj: dr. Matej Miklavec, transformativni leadership coach

- TEMELJNI MEHANIZMI DELOVANJA UMA IN POSLEDICE ZA UČINKOVITE REZULTATE IN ZADOVOLJSTVO

Predavatelj: Primož Potokar, MCT antistresni trener, NLP Coach

- KREIRANJE LASTNEGA POTENCIALA ZA PREMAGOVANJE STRESA
- TIPI OSEBNOSTI IN PODROČJA, KI JIH SPRAVLJAJO V STRES

Predavatelj: Nana Milačinski, MCT antistresni trener, mojster NLP, Mojster Theta Healinga

- ENERGIJSKA PRIPRAVA NA JAVNI NASTOP
- KAKO OKREPITI SVOJO IZVORNO ENERGIJO IN SE S TEM ZAŠČITITI PRED STRESOM

Master Change Training

Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana, 08 / 201 4369, info@masterchangetraining.si,

www.masterchangetraining.si



Master
Change
Training™

Master Change Training

Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana, 08 / 201 4369, info@masterchangetraining.si,

www.masterchangetraining.si