

# VEČ SEBE

*za mladostnike*

Delavnica s predstavitvijo  
novega priročnika za mladostnike



Master Change Training™

Mladi se danes soočajo z izzivi, ki so nam, odraslim, tuji. Pomanjkanje zasebnosti, skrb za digitalno persono, spletne nevarnosti in hitro širjenje (dez)informacij so le peščica dejstev, ki sestavljajo vsakdanjik mlade osebe. V okolju prepolnem dražljajev se je težko umiriti, se spoznati in se vzljubiti. Priročnik **Več sebe za mladostnike** avtorice Urše Milavec je zato težko pričakovan veter optimizma, ki bo mladim pomagal najti pravo pot.

## Več sebe za mladostnike

*"Pisanje knjige za mladostnika je odgovorno in obenem lepo poslanstvo. Ker si še nepopisan list, ti lahko usmeritve, spoznanja in razmisleki iz te knjige pomagajo do več tebe, predvsem pa do tistega pravega sebe, ki nosi ogromen potencial, ki ga lahko daš temu svetu," je misel Urše Milavec, ki otvori vsebino priročnika Več sebe za mladostnike. Praktičen vodič za osebno rast mladim osebam pomaga najti pravo pot zase, notranje zadovoljstvo in mir. "Najstnike in mlade bo priročnik usmeril, da bodo hitreje in lažje dosegali cilje, hkrati pa se bodo razvijali v prijetnega in dobrega človeka."*

**Priročnik odgovarja na vprašanja:** kako do osebnega zadovoljstva in napredka, kako najti smisel v življenju, kako biti vesel in zadovoljen, kako lažje dosegati cilje in postati prijetna oseba, hkrati pa knjiga prepozna in rešuje tudi težke trenutke ter izzive odraščanja.

### O Urši



**Urša Milavec** je leta 2016 ustanovila **Master Change Training**, ki se ciljno ukvarja z obvladovanjem stresa in gradnjo ravnovesja na **področju uma, telesa in duha**. Do več notranjega miru, ravnovesja in dobrega obvladovanja stresa pomaga številnim **podjetjem kot tudi posameznikom**. Poleg formalnega znanja o telesu in gibanju, ki ga je Urša pridobila med študijem na Fakulteti za šport, v programe vključuje tudi znanja iz **coachinga, Nevro lingvističnega programiranja (NLP) in Hipnoze** kot tudi razlago duhovnega vidika izkušanja našega življenja na osnovi treh principov (um, misel in zavest).

Med leti 2020 in 2022 je bila **redna kolumnistka Časopisne hiše Delo - Svet Kapitala**, pokrivala je področje harmonije, zdravja, notranjega miru in osebne rasti. Leta 2021 je v nekatere programe vključila še energijsko podporo po sistemu Pranic Healing®. V 2022 je objavila **podkast Pot k ravnovesju z Uršo**, v naslednjem letu pa je **napisala zbirko Več sebe**, ki jo sestavljajo knjiga Več sebe, dnevnik Več sebe in zbirka 50 coaching kartončkov Več sebe. Letos je zbirko dopolnila še knjiga **Več sebe za mladostnike**.

### Teme delavnice s predstavitvijo priročnika:

- Od zadovoljstva do smisla
- Utišanje negativnih misli (STOP tehnike)
- Hiperfokus - vaja VAKOG
- Pozitivno vs negativno mišljenje
- Jasne vrednote - lažje odločitve

### Izvedba in cena:

- trajanje 1 šolska ura
- za 1 šolski razred
- v okviru razredne ure ali dopolnilnih vsebin oz. po dogovoru s šolo

**Cena: 210 € + DDV**