



Master
Change
Training™

MCT 2 – dnevni trening program



Master Change Training

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



PROGRAM poteka 2 dni po 6 ur, z odmorom za kosilo.

1. DAN

9.00 - 9.15 Pozdrav in dobrodošlica s kratko predstavitvijo 2 dnevnega MCT antistresnega programa (urnika in vsebine, predstavitev MCT trenerjev)

9.15 - 9.30 Kratek odmor kava/čaj

9.30 - 10.30 Predavanje ZAKAJ JE STRES KORISTEN ZA NAS IN KAKO GA IZKORISTITI SEBI V PRID

10.30 - 11.30 1. MCT COACHING UM-Identificiranje trenutnega stanja (ne)ravnovesja, trenutna usmeritev, kolo življenja

11.30 - 12.00 Vaja VSAKODNEVNI ANTISTRESNI TELESNI RITUAL

12.00 - 13.15 KOSILO

13.30 - 14.30 Delavnica KAKO DO MANJ STRESA S POZNAVANJEM LASTNEGA IN SOGOVORNIKOVEGA TEMPERAMENTA

14.30 - 15.30 Predavanje KAKO OMEJITI STRES IN IZGORELOST S PRAVO PREHRANO IN GIBANJEM

15.30 - 16.00 Delavnica UVOD V STRES NA ENERGIJSKEM NIVOJU



2. DAN

9.00 - 9.15 Vaja ANTISTRESNI JUTRANJI RITUAL

9.15 - 9.30 Kratek odmor kava/čaj

9.30 - 10.00 Meritve TELESNE SESTAVE

10.00 - 11.00 MCT COACHING UM - S spoznavanjem sebe do manj stresa

11.00 - 12.00 Vaje OSNOVE SPROŠČANJA V ALFA STANJU

12.00 - 13.15 KOSILO

13.30 - 14.30 Razlaga in pregled rezultatov OSEBNOSTNIH TIPOLOGIJ

14.30 - 14.45 Kratek odmor kava/čaj

14.45 - 15.45 Razlaga rezultatov meritev TELESNE SESTAVE in PREHRANSKIH NAVAD

15.45 - 16.00 Evalvacija in zaključek programa

** pridružujemo si pravico do spremembe programa. Ker je program delno individualno prilagojen posamezniku, se lahko določene vsebine dodajo ali spremenijo glede na trenutne potrebe, vse z namenom čim kvalitetnejše izvedbe treninga.*

2- DNEVNI PROGRAM VKLJUČUJE:

- 2 MCT Coachinga in predavanja
- izdelavo osebne tipologije
- analizo telesne sestave in prehranskih navad
- vaje za jutranji antistresni gibalni ritual
- vodene vaje sprostitvenih tehnik
- gradivo in osebna mapa

Cena programa na osebo: 300€+DDV

Master Change Training

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

RAZPISANI TERMINI ZA 2019

PROGRAM poteka 2 dni -2 petka v mesecu po 6 ur, z odmorom za kosilo.

18.1.2019 in 25.1.2019 - 2. Dnevni MCT (v Ljubljani na Tržaški 2 ali na sedežu podjetja)

1.2. in 22.2.2019 - 2. Dnevni MCT (v Ljubljani na Tržaški 2 ali na sedežu podjetja)

8.3. in 15.3. 2019 - 2. Dnevni MCT (v Ljubljani na Tržaški 2 ali na sedežu podjetja)

15.11 in 22.11.2019 - 2. Dnevni MCT (v Ljubljani na Tržaški 2 ali na sedežu podjetja)