



Master
Change
Training™

PROGRAM BRIONI

2- dnevni MCT antistresni trening-teambuilding



Master Change Training

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



1. DAN

- 12.30-13h Pozdrav in dobrodošlica s kratko predstavitvijo 2 dnevnega MCT antistresnega programa (urnik in vsebine)
- 13-14.30h Kosilo
- 15-16.30h Predavanje KAKO OSTATI MIREN KLJUB OBREMENITVAM IN STRESU
- 16.30-17.0 Kava/čaj
- 17.00-18h **1. MCT Coaching-UM: IDENTIFICIRANJE TRENUTNEGA STANJA (NE)RAVNOVESJA** (kolo najpomembnejših področij za uspešnost teama, določitev hierarhije vrednot, iskanje omejujočih prepričanj povezanih s stresom, trenutna usmeritev in norma teama-vizija)
- 18.00-19.00 Bizantinski Castrum-sončni zahod
- 19.30-20.30 Večerja
- 21h Klepet o povzeteku dneva in priprava na naslednjega

2. DAN

- 7-8h Jutranji MCT antistresni gibalni rituali- vaje v naravi, joga
- 8-9h Zajtrk
- 9.30-11.00 **2. MCT Coaching-UM: ISKANJE PRILOŽNOSTI ZA IZBOLJŠANJE RAVNOVESJA** (iskanje virov in potencialov, sprememba hierarhije vrednot, širjenje fokusa glede iskanja novih rešitev, iskanje izjem, postavitve SMART ciljev za doseg ravnovesja)
- 11.15-12.30 Safari park, Basilica Sv. Marije
- 12.30-13.30 Meritve telesne sestave
- 13.30-14.30 Kosilo
- 15-16h delavnica: KAKO DO MANJ STRESA S POZNAVANJEM LASTNEGA IN SOGOVORNIKOVEGA TEMPERAMENTA



16.00-16.15 kava/čaj

16.30-19.30h **3. MCT coaching-TELO:** Meritev telesne sestave in prehranski vprašalnik + predavanje KAKO OMEJITI STRES IN IZGORELOST S PRAVO PREHRANO IN GIBANJEM

19.30-20.30 Večerja

20.30-21.00 Vodena debata in delavnica z meditacijo: STRES NA ENERGIJSKEM NIVOJU

3. DAN

7-8h Jutranji MCT antistresni gibalni rituali- vaje v naravi

8-9h Zajtrk

9.00 -11.00 Izbirno:

- Individualni pogovor o tel. sestavi in antistresnemu jedilniku
- **4. MCT Coaching-DUH:** SPROŠČANJE TELESNE IN UMSKE NAPETOSTI TER ENERGIJSKI COACHING (čiščenje energijskih vezi iz preteklosti, ki prinašajo stres - Theta Healing, vizualizacija prihodnosti z manj stresa - časovna črta)

12.00 Zaključek programa

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

V ceno paketa je vključeno:

- 4 MCT CoachingI in predavanja
- Izdelava osebne tipologije
- Analiza telesne sestave in prehranskih navad
- Vodene jutranje gibalne vaje
- Vodene vaje sprostivnih tehnik
- Gradivo
- Vožnje z e avtomobilom (Brioni)

Cena/osebo: 500€+DDV

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