



Nabídka

PSYCHOHYGIENA A KOUČOVACÍ MASKY I.

Lektor: Jiří Pokorný, Kateřina Košková

Dodavatel: Jiří Pokorný, Francouzská 61, 307 04 Plzeň
IČO: 49783271
DIČ: CZ 6806081986
Peněžní ústav: ČSOB
č. účtu: 279861843/0300

Ostrovského 3/253, 150 00 Praha 5
Slovanská 1135/100, 326 00 Plzeň
Tel. +420 603 804 730
<http://www.agentura-perseus.cz>
email: info@agentura-perseus.cz

Určeno: otevřený program pro jednotlivce
(minimum 6 osob, maximum 14 osob , spíše sportovní oblečení !)
Rozsah: 4,5 hodiny, 13.00 – 17.30 hod.
Termín: 21. říjen 2015
Místo: **Institut zdravého životního stylu s.r.o.**, Veverkova 1229/9, Praha 7

Cíle: lepší zvládání stresových situací
silnější pocit vnitřního štěstí
Metodika: supervize konfliktních situací
návuk praktických technik psychohygieny

Cena za osobu 2.000,- Kč (bez 21% DPH)
2.420,- Kč včetně 21% DPH.

Obsah:

Psychohygienu

- spouštěče a příčiny stresu
- eustresové a distresové prožívání
- 5 technik psychohygieny
- vyslovení a přijetí autentického uznání
- sebepojetí a sebevědomí

Koučovací masky

- teorie koučovacích masek
- improvizace s larvální maskou
- změna identity v neutrální masce
- skupina ve výrazových maskách
- práce s mojí vlastní maskou

Pohybové hry

- obrana firemního prostoru
- překonávání strachu v akci
- sladění individuálního a skupinového cíle
- týmová rovnováha
- návuk empatie týmu