

14.
SEPTEMBER

TVOJE TĚLO JE TVŮJ MOZEK 1

Pokud chcete realizovat skutečně **trvalou změnu**, pak jen intelektuální pochopení absolutně nestačí! Každý víme "co máme dělat", ale proč je realita často opakem? Oblast osobního rozvoje, terapie a coachingu roste jako houby po dešti, ale je skutečně více posunu, radosti, pochopení a lásky mezi lidmi, zlepšení ve vztazích - jak doma, tak na pracovišti, více produktivity, více průlomových výkonů než v minulosti? Problémů je více než kdykoliv v minulosti! Důvodů je samozřejmě více, ale jeden z nich je, že většina věcí, které se prezentují, totiž bohužel vůbec nefunguje!

VIDĚLI JSTE TO MNOHOKRÁT:

Víte, že potřebujete čas, ale nedokážete ho najít.
Víte, že nemáte odkládat, ale i tak stále odkládáte klíčové věci a dostáváte se tím do časového stresu.
Víte, že máte být více asertivní, ale i tak to nedokážete.
Víte, že máte říci ne, ale v klíčovém momentu, stále kývnete a řeknete raději ANO!
Víte, co máte jíst a jak jíst zdravě, ale prostě to nedokážete.
Víte, že máte trénovat a cvičit, ale prostě to nejde a raději uděláte něco jiného.
Víte, že nemáte být "destruktivní", ale i tak jste.

A tak bychom mohli pokračovat dál.

CO SE VLASTNĚ DĚJE?

Změna totiž není JEN intelektuální záležitost, jak si většina lidí v oblasti osobního rozvoje myslí. Právě naopak. **Změna je v těle. Mít něco "zažité", je úplně jiný level "pochopení".**

Tento unikátní workshop bude orientovaný na to - **jak PŘENĚST jakoukoliv TEORII do PRAXE.** Tělo reaguje totiž dříve než vaše hlava. A pokud nevíte, jak s tím pracovat, pak jen mrháte čas. **Jen změnou "myšlení", trvalá změna totiž nikdy nenastává.**

Jak s tím pracovat a změnit svoje nechtěné chování?
Jak správně interpretovat pocity, využít je - a tím trvale změnit vaše chování (výsledky)?
Jak pracovat s intuicí a reálně ji rozvíjet?
Jak být emocionálně flexibilní v situaci tlaku a překonat svoje podvědomé bloky?
Bloky z minulosti, které jsou stále s vámi (a jsou příčinou nechtěného chování), jsou vaše slepé zóny - ale co s nimi? Na co ukazují? A co vám chtějí říci? Jaký "element" vám díky nim chybí? O jaké tendence se jedná?
Jak ovlivnit svoji hormonální rovnováhu (testosteron, kortizol, oxytocin,...) během pár minut a tím, drasticky ovlivnit váš styl myšlení, bloky z minulosti a tím i chování (výsledky)?
A mnohem více...

Výsledky aplikace z workshopu mají multiplikační efekt jak v oblasti businessu, sportovního výkonu, tak i v oblasti rodiny/vztahu. Jedná se o klíčové univerzální principy. **Být leader v 21. století, znamená umět ovládat a posouvat především sebe sama.** A jen "pochopení" co třeba dělat - k tomu bohužel nestačí.

Tento workshop je kombinací teorie a praktické aplikace (tréninku), který si každý účastník přenesou se sebou zpět do reality. Buďte připraveni na jedinečnou formu práce během pár hodin workshopu.

**MÍSTO: PARK HOTEL ČINGOV - <http://www.parkhotelcingov.sk>,
14.9. (sobota) 2019 10:00 - 13:00 (REGISTRACE 9:30)
(info o cenách a volných místech v kontaktech na webu)**

Ing. Radek Šefčík - je PEAK PERFORMANCE COACH a STRATÉG světové asociace IMGCA. Pracuje se světovými sportovci, profesionálními teamy, grandslamovými vítězi, olympijskými medailisty a reprezentanty SR /ČR s více než 15 sportů, řídicími pracovníky ale i širokou veřejností již od roku 2000. Pořádá i workshopy pro teamy, firmy a širokou veřejnost. Více informací najdete na www.coach4life.sk a www.mentalcoach.sk