

Life Projects

*Coaching with
Style*





Програма за тренинг „Пътят от самочувствието до мечтите ни“



„Най-прекрасното
нещо, което
можеш да
облечеш, е твоето
самочувствие.“

Блейк Лайвли

„Пътят от самочувствието до мечтите ни“

Въведение



Имали ли сте ситуации, в които липсата на самоувереност ви е карала да се чувствате зле?

Спирала ви е в осъществяването на важни неща в живота

- да се запознаете с нови хора
- да кажете каквото мислите
- да кажете „НЕ“ или да поискате повишение в заплатата?

Нещо ви е спирало. Това странно чувство в стомаха е завзело цялото ви тяло и съзнание.

Размишлявали ли сте какво ще кажат или ще си помислят хората за вас?

„Пътят от самочувствието до мечтите ни“

Цели на тренинга

С помощта на този тренинг ще се научите:

- Как да цените себе си и постиженията си в живота.
- Как да се справите със синдрома „Не съм достатъчно добър“.
- Как да не се притеснявате от мнението на другите хора.
- Как да се справяте с отхвърлянето.
- Как да бъдете по-самоуверени в себе си и как да повишите самочувствието си.

Тренингът е практически насочен и се състои предимно от упражнения, симулации, и ролеви игри, с помощта на които ще усвоите необходимите умения, за да излъчвате увереност и самочувствие.



Съдържание на програмата



„Пътят от
самочувствието
до мечтите ни“

ЗАКОНИ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО ВЪРХУ ХОРАТА

- Как въздействаме на хората около нас
- Как хората си създават впечатление за нас
- Закони на възприятието
- Закони на „Айсберга“

Съдържание на програмата



„Пътят от самочувствието до мечтите ни“

КАК ДА УВЕЛИЧИМ САМОЧУВСТВИЕТО СИ

- Самочувствие и съмнения
- Примката на способността за самочувствие
- Как оценим собствените си постижения
- Липса на вяра в себе си – „Не съм достатъчно добър“
- Как да поставяме граници
- Техники за самотивация и увеличаване на самочувствието

КОНТАКТИ

 гр. София, 1000,
ул. Г.С. Раковски 96А

 088 503 5663

 silvia@lifeprojects.bg

