

Hayatımızın önemli bir kısmını farklı çalışma kapasitesinde geçiriyoruz. Kendimizi dengede tutma kabiliyetimiz, gerçekten olmak istediğimiz kişiyle anlaşmaya varabilmek ve yaşamda sahip olduğumuza inandığımız amacı tanımlamak, nihayetinde kendimizle ve başkalarıyla olan ilişkimizi destekleyecektir. Bu düşünme şeklimizi, gün içerisinde yaptığımız seçimleri ve verdiğimiz kararları net bir şekilde görebileceğimiz zihinsel alan sağlayacaktır.

Farkındalık ile dört farklı "Enerjik" seviyeyi anlayarak, birey, meslektaş, arkadaş ve aile üyesi olarak en yüksek potansiyelimizi kullanarak iyimser bir yaşam tarzı kurarız.



Kazanımlar

- Farkındalığın kendimizle olan ilişkimizi nasıl geliştirdiğini anlayın
- Farkındalık ile kendinize olan güveninizi ve iç inancınızı geliştirin
- Farkındalık ile duygularınızı kontrol edin
- Gerçekten olmak istediğiniz kişi ile ilgili çalışmalar yapın



Kimler Katılmalı?

Bu program kuruluştaki herkes için uygundur ve 10-15 kişilik gruplar halinde katılabilir



Süre

2 Gün



Materyaller

A4 Katılımcı El Kitapçığı



Stil

Grup ve bireysel çalışmaların, öğrenme sürecini teşvik eden aktivitelerin ve yazılı alıştırmaların olduğu, son derece kolaylaştırılmış bir program.

Odak noktamız ÖĞRENME ve edinilen becerilerin işyerinde ÖĞRENEN kişi tarafından uygulanabilmesidir.

Hadi Başlayalım!