

Mentální trénink

- mysl a emoce pod kontrolou

- **seminář ke změně nefunkčních a vytváření nových sebemotivačních programů, pro vytváření prospěšných emocí**

Co je mentální program:

- Ovlivňuje osobní život (partnerské a rodinné vztahy), společenské vztahy
- Má vliv na seberealizaci v profesi, na vztah vůči autoritám, schopnost vést druhé
- Někdy se mu říká Sebenaplnující proroctví (pozitivní, negativní)
- Pravidlo, které vzniká vlivem zkušenosti
- Převzaté pravidlo (přizpůsobení, zrak, sluch)
- Mentální program jako obrana před něčím
- Nefunkční mentální návyk
- Nástroj užitečný v minulosti, nyní už ne
- Spouštěč emočního stavu
- Spouštěč ne vždy ideálních životních strategií

Program semináře:

1. Myšlenkové programy – princip, jejich vliv na život
2. Omezující programy
3. Sebemotivační programy
4. Pasivní systemické konstelace – souvislost s programy, vliv na sociální chování
5. Práce s emocemi – jak pracovat s emocemi, vytváření zdravého základu pro emoce
6. Emoční kotva
7. Praktický nácvik

Cena a časový rozvrh po dohodě. Tento program je možné rozšířit o další témata.

Milan Rykl

Tel.: 606 104 419

milanrykl@seznam.cz www.milanrykl.cz