

תנו לעצמכם רגע לנשום

סדנה ייחודית, חווייתית, עוצמתית ופורצת דרך למנהלים (אבל לא רק!)

"נשימה ותובנה" הינה סדנה המיועדת לכל מי שרוצה להכיר את כוחן של הנשימות ככלי מוכח ויעיל, אשר יאפשר לכם להתחבר לעוצמות האישיות שלכם - הן ברמה האישית והן ברמה הניהולית-ארגונית.

בשונה מהסדנאות המוכרות, בהן הכלים הניתנים הם חיצוניים ואחידים, ייחודה של הסדנה הוא במתן כלים פנימיים לבניית יציבות, עמידות ופיתוח החוסן אישי. תרגול זה יוביל אתכם לשחרור חסמים אישיים ומימוש היכולות שלכם.

מפגש 1: דימוי עצמי מנצח

חיבור ליכולות ולעוצמות בדרך של נשימה ותעוזה. בניית יציבות, עמידות ופיתוח החוסן האישי, המאפשרים את מימוש הפוטנציאל.

מפגש 2: להוביל!

מהי כריזמה וכיצד ניתן לחזק ולהגביר אותה בעזרת הכלים הפנימיים הקיימים בתוכנו. שיפור תקשורת אפקטיבית - מילולית ובלתי מילולית.

מפגש 3: שינוי הרגלים להזנקה אישית וארגונית

הצבת גבולות - פנימיים וחיצוניים. הפחתת עומס ומתח - חשיבה נקיה וקבלת החלטות משופרת.

מפגש 4: מצוינות כערך

מצוינות מהי - איך הופכים את ערך המצוינות לדרך חיים. למצוא ולהצית את הניצוץ של המצוינות בתוכנו.

מנחים: גילי ראובני - (M.A.) יועצת ארגונית, מאמנת עסקית ואישית התמחות בפיתוח צוותים, שיפור מיומנויות ניהול וביצועים עסקיים. מחברת אנשים ליכולות ולמטרות ומסייעת להשיגן במהירות ובקלות.
נמרוד קאופמן - מטפל בתרפיה בנשימה. מנחה סדנאות נשימה בארץ ובחו"ל. מייסד ומנהל בית הספר להכשרת מטפלים. מלמד אנשים לנשום.

תאריך פתיחה: 23.7.19

היקף הסדנה: 4 מפגשים בימי ג' (23.7, 30.7, 6.8, 13.8) בין השעות 16:00-20:15.

עלות: 1400 ₪. מספר המקומות מוגבל.