

TESTBESZÉD, MAGABIZTOSSÁG, ÖNBIZALOM

csoporthoz gyakorlatok

<https://www.mentalkapu.com>

Gyakorítás

12 héten át, minden csütörtökön 17-18.30

Kezdés

2021. szeptember 20. folyamatos csatlakozással.

Ár

49.000 Ft (4.083 Ft/alkalom)

Kinek ajánljuk?

Akiknek nehézséget jelent, hogy megbirkózzon stresszes helyzetekkel, akár amikor állásinterjún kell részt venni, támogatást kell szerezni egy projekthez, meg kell védeni az érdekeinket, vitába keveredni a párkapcsolatunkban, vagy a munkahelyünkön, vagy egyszerűen csak békés és sikeres mindennapokra vágyunk.

Mire vállalkozunk?

Bár csak eszembe jutott volna, hogy ezt mondjam!

Bár csak így, vagy úgy tettem volna!

Bár csak úgy viselkedtem volna, amilyen valójában vagyok!

Mindannyian átértük már ezt a „lépcsőházi effektusként” ismert érzést.

Mi abban segítünk, hogy ez minél kevesebbszer forduljon elő.

Megszabadítjuk a hozzánk fordulókat attól a bénító szorongástól, ami az ilyen helyzetekben abból adódik, hogy még mielőtt egyáltalán ott állnánk egy konkrét lehetőség küszöbén, már azon rettegünk, ami még be sem következett, és csak azon jár az agyunk, hogy mit gondolnak rólunk mások. Figyeljük és kritizáljuk magunkat, és akkor sem tudjuk képességeink legjavát adni, amikor erre a legnagyobb szükség lenne. Segítséget adunk, hogy amikor legközelebb feszült, stresszes pillanatokkal kerülünk szembe, magabiztosan és izgatottan közelítsünk a helyzethez, szorongás és rémület helyett, és megszabaduljunk az önkínzó „úgysem vagyok elég jó” érzésétől és attól, hogy fontos pillanatokban megbénítsa minket az attól való félelem, hogy mások mit gondolnak rólunk.

Mit nyerünk vele?

Személyiségünkhöz illeszkedően könnyedén tudjuk hozni a „legjobb formánkat” képesek vagyunk magabiztosan viselkedni és derűvel szemlélteni és élni az élet által elért dobott helyzeteket, ahelyett, hogy pusztán sodródnánk velük.

Ki vezeti?

Dr. Pap Krisztina

Tel.: 06 30 895 3907

E-mail: kapcsolat@mentalkapu.com

<https://mentalkapu.com/tanacsadasok/csoportos-programok/>



Pap Krisztina

A program mint tanácsadói eljárás és szemlélet, szellemi tulajdont megillető jogvédelem alatt áll. Tilos a tanácsadói eljárás megnevezését, a tanácsadói eljárás folyamatát lemásolni, átalakítani, kivonatát képezni, parafrázisát adni, nyilvánosan előadni, tanácsadói folyamatokban használni a tulajdonosok írásbeli engedélye nélkül. Jogtulajdonos: Dr. Pap Krisztina.