

Seminar za managerje in poslovneže
Podarite ga sebi in svojim zaposlenim

USPEŠNO OBVLADOVANJE STRESA

Pozdravljeni,

na celodnevni seminarjih v tujini sem včasih opazil, da so se nekaterih med odmori za kosilo umaknili in kasneje vrnili sproščeni in sijoči. Drugi so po obilnem kosilu dremali na popoldanskih urah.

V čem so se razlikovali?

Prvi so uspešno obvladovali stres. Drugi ga niso. Med katere bi prišteli sebe?

Stres na delovnem mestu je dejstvo, ki se mu ne morete izogniti.

Lahko pa ga zmanjšate in preprečite škodljive posledice, ki jih ima na storilnost, zdravje in počutje.

Lahko ga celo obvladate. In – kar je najbolj zanimivo! - to lahko naredite preprosto in hitro.

Ne verjamete, ker zveni tako neverjetno? Vendar je res. Potrebni je nekaj izbranih, učinkovitih in preizkušenih prijemov in tehnik in profesionalen učitelj.

Nudimo vam vse to:

- tehniko za globinsko sprostitvev*
- tehnike za uspešno obvladovanje stresa in škodljivih stresnih hormonov**
- prijeme za aktivacijo hormonov optimizma
- visoko usposobljenega inštruktorja.

Bistvene informacije iz mojega CV: vzporedno s študijem na mat. fakulteti in podiplomskim študijem (1983, 1985) sem se šolal na znanstvenih inštitucijah v tujini, ki so proučevale potenciale človeške zavesti. Sem eden prvih kvalificiranih učiteljev meditacije pri nas (1982), imam več kot dvajset let prakse z vodenjem meditacij, mentalnih tehnik in hipnoze. Pomagal sem več sto posameznikom iz različnih okolij narediti nov korak naprej. Sem avtor in soavtor več knjig, pravkar (2008) je izšla moja zadnja knjiga *Telesna inteligenca*, z mnogo preskušeni nasveti in prakso za aktivacijo telesne inteligence in človeških potencialov nasploh.



Za zares uspešno izvedbo seminarja pa je potrebno je še nekaj:

- vaš čas in motivacija.

Vprašajte se:

1. Ali se želite naučiti, kako se v 20 minutah regenerirati?
2. Ali si zares želite obvladati stres do te mere, da bo postal manjši od vas?
3. Ali želite občutiti, kako je delovati iz notranje sproščenosti in miru?
4. Ali ste pripravljeni?
5. Nimate časa?

Če je vaš odgovor DA, potem vabljeni, da preskusite, **kako učinkovito stres spremeniti v začimbo življenjske uspešnosti** – in to v za vas prilagojeni obliki – **v enem dopoldnevu!**

Teh nekaj ur bo ena vaših boljših poslovnih in življenjskih investicij. Drzno? Prepričajte se.

Uspešen in sproščen in dan vam želim,

Primož Škoberne

Trajanje seminarja: od 10.00 do 13.15, dan po dogovoru.

Število udeležencev: minimalno 4, maksimalno 8 udeležencev.

Kraj: Da ne boste izgubljali časa, pridemo k vam.

Na seminarju vsak udeleženec prejme **set za uspešno obvladovanje stresa**, ki vsebuje: zgoščenko Globinska sprostitev in gradivo Hitra razelektritev.

Kotizacija: 420 € + DDV

Pišite ali pokličite: primoz.skoberne@cdk.si; 051-200-568 med 14 in 16 uro.

V svojo kakovost in strokovnost smo 100 % prepričani. Prepričajte se še vi. Če s seminarjem ne boste zadovoljni, vam ob zaključku seminarja brez vprašanja vrnemo stroške.

CDK – Šola čustvene inteligence
Ruska 13, 1000 Ljubljana

* Globinska sprostitev je avtorsko delo sodelavcev zavoda CDK in je med najbolj učinkovitimi in strokovnimi metodami samosprostite v Sloveniji. Ankete so pokazale, da so tečajniki po tečaju bolj sproščeni (81%); da se v stresnih situacijah odzivajo bolj stabilno (80%); da so pri delu bolj zbrani (68%) in da so postali bolj samozavestni (76%).

** EFT je sodoben, nepsihološki način razelektritve psihičnih napetosti, ki so posledica stresnih obremenitev.