



VáltozásOK Műhely

Dr. Kovács Mónika Erika, Ph.D.
pszichiáter szakorvos, tréner

E-mail: kovmoneri@valtozasok.net
Mobil: +36-30-448-4695
Honlap: www.valtozasok.net

- A változás-változtatás hatékony eszközei:
- ✓ Stresszkezelés, feszültségcsökkentés;
 - ✓ Kreatív problémamegoldás;
 - ✓ Hatékony kommunikáció;
 - ✓ Harmonikus, támogató kapcsolatok;
 - ✓ Személyes hatékonyság és önismeret;
 - ✓ Egészségfejlesztés, betegségmegelőzés;
 - ✓ Tudatos élet, elégedettség és életminőség...

www.valtozasok.net

...otthon és a munkahelyen.

A jelenlegi csoport fő témája:

"Alkotó Élet - avagy a Számodra Megfelelő Cél"

SZIVÁRVÁNY TRÉNING



"Az élet attól izgalmas, ha új dolgokat teremtünk. Ha folyton a biztonság után kutatunk, az elsorvasztja életerőnket." (Andrew Matthews: Éljen vidáman)

Stressz- és konfliktuskezelő, kommunikációs és kapcsolati készség fejlesztő csoport egyéneknek és közösségeknek

Rendhagyó szemléletű megközelítés

Miért Szivárvány?

Mintegy húsz éves klinikai, oktatói és csoportvezetői pályafutásom során, illetve a magam fejlődését szolgáló „sajátélmény” tréningjeimen számos hasznos, a mindennapi életben jól alkalmazható öngyógyító, készségfejlesztő módszert ismertem meg. Ezekből gyűjtöttem csokorba a számomra leginkább értékes gyöngyszemeket, amelyek – akár a szivárvány színei – a sokszínűséget, egyben az egységet, a harmóniát is jelképezik. A csakrák is a szivárvány színeit követik. Az általam kínált tréning egyfajta híd képez a tudomány és a spiritualitás között, amelyek találkozásában a jövő kulcsát látom. Szivárvány azért is, mert Szivárvány Falu és Közösség megalakítása ihletett és motivált arra, hogy megalkossam ezt a tréninget.

Mit és hogyan tanulunk a tréningen?

A **2x2 napos tréning tematikája** strukturált, meghatározott egységekből áll, melyek során a következő témákra térünk ki:

A **"Szivárvány Zöld" - alap tréning** fő témája a tudatunk – érzelmeink, gondolkodásunk, viselkedésünk – működésének megértése és eszközök elsajátítása ahhoz, hogy a mindennapokban tudatosabban tudjunk élni, hatékonyabban kommunikáljunk, sikeresebben oldjuk meg a problémáinkat, konfliktusainkat, és harmonikusabb kapcsolatokat építsünk.

A **"Szivárvány Lila" - haladó tréning** még mélyebbre ás a tudatosságunk és önismeretünk területén. Segít feloldani sérelmeinket, azokat a gátakat, amelyek útjában állhatnak a fejlődésünknek, testi és lelki egészségünk helyreállításának. Eszközöket kínál ahhoz, hogy megtaláljuk és megvalósítsuk a számunkra megfelelő célokat.

A haladó csoporton való részvételnek nem feltétele az alapcsoport elvégzése! A két tréningen külön-külön és fordított sorrendben is részt lehet venni, együtt azonban átfogóbb képet és eszköztárat nyújtanak a fejlődéshez.

Módszerek a tudatosodás, az önismeret és a személyes hatékonyság növelésére, a testi-lelki egészség megőrzésére

Különleges gyakorlati helyszínek

Kiknek és miért ajánlom?

- ✓ **Bárkinek!** Akár elindult már az önismeret, a tudatosodás útján, akár most szánta el magát, hogy a saját kezébe veszi a sorsát.
 - ✓ A szokásostól eltérően - **párok, családtagok, ismerősök, munkatársak együtt is** részt vehetnek, sőt nincs inspirálóbb, mint együtt elindulni és fejlődni!
 - ✓ **Egyszerű és konkrét:** mindenki számára elsajátítható és alkalmazható konkrét technikák;
 - ✓ **„Itt és most”:** azonnali segítség a stressz- és konfliktushelyzetekben, a problémák megoldásában, és a mindennapi feszültségek csökkentésében;
 - ✓ **Hosszú távon:** jobb közérzet és testi-lelki egészség, a betegségek megelőzése, fokozódó személyes hatékonyság és teljesítmény, harmonikusabb kapcsolatok;
 - ✓ **Hiteles és személyre szabott:** gyakorlás a saját életből vett példákon, a résztvevők számára fontos problémákon;
 - ✓ **Alap a fejlődéshez:** az erősségek és a gyengeségek felismerése, a tudatosság és az önismeret fejlesztése;
 - ✓ **Kombinálható:** kiegészíthető, rugalmasan illeszthető egyéb készségfejlesztő, önismereti módszerekhez;
 - ✓ **Idő- és költséghatékony:** strukturált program, kiscsoportos foglalkozás, személyes gyakorlási idő és visszajelzés;
 - ✓ **Szakmai garancia:** www.valtozasok.net/magamrol
- ↳ Mindezek alapján a hazai kínálatban egyedülálló program.

A tréningen **Harry Palmer: Felemelkedés** (Eszközök a tudat felemelkedéséhez) c. könyvét illetve a **Szivárvány Munkafüzetet** használjuk a gyakorlatokhoz, melyek segítik a tanult módszerek otthoni gyakorlását, hosszú távú elsajátítását is. A könyv és a munkafüzet árát a részvételi díj tartalmazza.

„Szivárvány Lila” - haladó csoport: Budapest, 2013. február 9-10. szombat-vasárnap 9.00-18.00

Részvételi díj: 28.000.- Ft/fő, Szivárvány I+II: 44.800.- (+áfa)
Pároknak, családtagoknak, csoportoknak kedvezmény!
A csoportok létszáma: 4-12 fő.

További információ és jelentkezési lap: www.valtozasok.net