

Od stresu k vnitřní stabilitě, aneb zvládněte stres metodou Inner Game.

**Jiří Kunčar***Garant programu**e-mail: kuncar@inner-game.eu**tel.: +420 604 290 975*

Proč absolvovat tento kurz:

Seminář „Od stresu k vnitřní stabilitě“ si klade za cíl zlepšit výkon a zdraví jedince skrze pochopení naší lidské schopnosti využívat naši vnitřní moudrost. Místo boje se stresem soustředit své síly na posilování vnitřní stability.

Tento seminář byl vyvinut **Timothy Gallweyem** a **MUDr. Johnem Hortonem**.

Lidské bytosti pohání potřeby. Strach, frustrace a bolest, které se objeví v případě, kdy jsou tyto potřeby potlačovány či ohrožovány vnějšími situacemi, spouští stresový systém. Život v chronickém stresu otevírá dveře většině moderních chorob a vede ke špatnému výkonu. Struktura našeho mozku a náš stresový systém je stejný jako u ostatních savců a do určité míry se dokonce podobá i plazům. Tento systém lze připodobnit nižším rychlostním stupňům automobilu, což je velmi užitečné v nebezpečných situacích, často jej však v přemíře stimulují stresory každodenního života. Tyto nižší rychlostní stupně, známé též jako reflexy boje, útěku či ztuhnutí, nejsou ale příliš užitečné pokud jde o naplňování našich rozvinutých sociálních a osobních cílů.

Schopnost přemýšlet umožňuje jedinci posunout se od „kola stresu“ ke „kolu moudrosti“. V průběhu dvou dnů získají účastníci semináře povědomí o rozdílech mezi životními zkušenostmi těchto dvou systémů. První den budeme pracovat na tom, proč by se měl člověk přesunout od stresu k moudrosti. Druhý den se pak zaměříme na to, jak toho dosáhnout.

Díky exkluzivní spolupráci s **Timothy Gallweyem** a jeho mezinárodní školou **The Inner Game International School** Vám můžeme nabídnout know-how přímo od zdroje.

Pro koho je kurz především určen:

Každému kdo potřebuje rozšířit své znalosti a dovednosti v této oblasti a má zájem využívat nejmodernějších poznatků pro sebe i druhé.

Certifikace:

Všechny programy Mezinárodní školy The Inner Game splňují podmínky mezinárodní akreditace, která byla udělena v Kalifornii - USA Timothy Gallweyem. Účastníci programu obdrží osvědčení o absolvování.

Lektoři:

Jiří Kunčar, Michal Ondráček

Délka kurzu:

Dva dny

Cena:

17.600,- Kč bez DPH

Firemní kurzy:

V případě zájmu o realizaci programu pro uzavřenou skupinu nabízíme individuální kalkulaci ceny. Program lze realizovat i formou půldenních, nebo dvouhodinových modulů.

Další informace:

Ing. Michal Ondráček,
ředitel The Inner Game International School CR&SK

E-mail: ondracek@inner-game.eu

GSM: +420 602 711 915

www.inner-game.eu