

Seminár

Zvládanie stresu metódou Inner Game

[Ján Dubnička](#)

Stres má svoje vlastné zákony pôsobenia. Je ako biliardová guľa, do ktorej narazila iná guľa. Veľa ľudí, ktorí sú v strese, sa správajú podobne. Niečo ich „poštuchne“ a oni sa dajú do pohybu – nie tam, kam chceli, ale tam, kam ich nasmeroval náraz, ktorému boli vystavení. Keď sa ich spýtate, prečo urobili niečo sebadeštruktívne, povedia vám: Pretože som mal dnes v práci mizerný deň. Alebo: Pohádal som sa s manželkou.

Byť ako biliardová guľa je stresujúce! Život v takom prípade pozostáva z čakania na to, kedy nás opäť niečo zasiahne a postrčí do ďalšieho prepadliska. Čo keď sme ale dostatočne stabilní, takže s nami nič z toho, čo nás zasiahne, nepohne? Čo keď sa pohneme určitým smerom len vtedy, keď sa pre to rozhodneme my sami?

Termíny a prihláška

Dátum	Čas	Miesto	Cena	
K tomuto semináru nie sú v súčasnej dobe vypísané žiadne termíny. O novo vypísaných termínoch Vám radi napíšeme, pokiaľ nám necháte kontakt .				

Ceny sú bez DPH 20 %.

Lektor

[Ján Dubnička](#)

Je komunikačný stratég, medzinárodne certifikovaný brain based coach a zakladateľ vzdelávacej spoločnosti SATISFACTORY. Venuje sa komunikačnej inteligencii a vedomej komunikácii, rozvoju lídrov a tímov.

Copyright © 1997 - 2020 by Dashöfer Holding, Ltd. a [Verlag Dashöfer, vydavateľstvo, spol. s r. o.](#)
Železničarska 13, Bratislava 811 04
e-mail: info@dashofer.sk