

SEBAPOZNANIE - D2

Čas	Téma
09:00 - 10:30	Sebapoznanie
Teória	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Rast</u>▪ Závislosť▪ Nezávislosť▪ Vzájomná závislosť▪ Cesta rastu▪ <u>Žiť teraz</u>▪ Čo môžeme robiť?▪ Čo môžeme získať? Vhľad - vnútorná skutočnosť <ul style="list-style-type: none">▪ Vnútorná skutočnosť
10:30 - 10:45	<i>Prestávka</i>
10:45 - 11:30	Sebapoznanie
Teória	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Nedokonalosť</u>▪ Ostatní▪ Ostatní a my▪ <u>Pozitívne myslenie</u>▪ Čo môžeme urobiť?▪ Voľba lepších slov▪ Hľadanie nového významu▪ Hľadanie zdrojov▪ Skúsenosti
11:30 - 12:00	Cvičenie
Hra	<ul style="list-style-type: none">▪ Pozitívne myslenie
12:00 - 13:00	<i>Prestávka - obed</i>
13:00 - 14:00	Sebapoznanie
Teória	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Návyk</u>▪ Čo môžeme meniť?▪ Čo môžeme urobiť?▪ <u>Proaktivita</u>▪ Bod proaktivity▪ Sme terčom útoku▪ Odkrývame manipuláciu▪ Zavádzame návyky▪ Zvládame negatívne javy▪ Robíme chyby▪ Motivácia▪ Riešime problémy
14:00 - 14:15	<i>Prestávka</i>
14:15 - 15:00	Cvičenia

Čas	Téma
Hry	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Paradigmy - ich prekonávanie a využívanie ▪ Vytváranie dobrých návykov ▪ Proaktívne správanie
15:00 - 16:00	Skúsenosti a inšpirácie
Teória	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koncentrácia ▪ Posilňujúce skľudnenie ▪ Prvý dojem ▪ Prelietavosť ▪ Nápady ▪ Jasne a často ▪ Motivácia ▪ Posilňovanie energie ▪ Čistenie mysle <p>To najdôležitejšie zo sebapoznania</p>
16:00 - 16:30	Záver D2
Diskusia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusia ▪ Knihy ▪ Spätná väzba