

Warsztaty - "Piękne XL"

Autor: Jolanta Balicka
06.06.2008.
Zmieniony 14.07.2008.

Jeśli chcesz osiągnąć korzystne zmiany w myśleniu o odchudzaniu, postrzeganiu samego siebie, osiągnąć trwały efekt, zwiększyć motywację, ukształtować postawę sprzyjającą zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Cel warsztatów: Zmiana nastawienia do siebie na bardziej pozytywne, oraz kształtowanie postawy życiowej sprzyjającej zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Na warsztatach nauczysz się: Rozpoznawać psychologiczne mechanizmy przybierania na wadze Uzyskiwać trwałe efekty korzystając z wiedzy własnego organizmu Pracować nad podniesieniem samooceny i zaufaniem do siebie Ufać własnemu organizmowi i rozpoznawać potrzeby Szanować własne ciało Organizować dzień, tak aby mieć czas dla siebie Jak być asertywnym, by łagodnie i bez lęku odmawiać jedzenia Zmieniać swoje myśli na pozytywne, „muszę się odchudzać” na „chcę się odchudzać” Jasno precyzyjnie do swoich możliwości określać cel Wykorzystywać siłę swojej podświadomości Stosować techniki autohipnozy, wizualizacji i autosugestii Opanowywać stres i osiągać stan relaksu nauczysz się za pomocą najnowszej metody trenowania umysłu EEG – Biofeedback, która zwiększy możliwość Twojego umysłu z 10% do 30%, poprawi koncentrację uwagi, pamięć, kreatywność, nastrój, samoocenę. By zwiększyć skuteczność leczenia otyłości, potrzebne jest wsparcie psychologiczne. Dlaczego warsztaty grupowe: Wymienisz doświadczenia Przekonasz się, że nie jesteś inny od pozostałych osób Nabierzesz zaufania do siebie, znajdziesz zrozumienie i oparcie W grupie łatwiej wprowadzać zmiany we własnym życiu Grupa dopinguje do pracy i wytrwałości Rośnie poczucie własnej wartości Koszt: 1 wizyta diagnostyczna – 100 zł, następne wizyty indywidualne – 70 zł Warsztaty grupowe - 6 spotkań, przez 3 mies. co 2 tyg. – 360 zł Kontakt: Sylwia Olszewska Psycholog biznesu i zdrowia, trener, terapeuta 0698099800 s.olszewska@op.pl www.creativetraining.pl