

# Kurz sebepoznání

Kurz sebepoznání je určen pro všechny, kteří chtějí hlouběji prozkoumat sebe sama, zdokonalit své vystupování na veřejnosti ve svém okolí. Kdo vlastně jsem a kam jdu? Takovou otázku si snad položil už každý z nás. Známe na ni však odpověď? Provedu vás kurzem od prvních krůčků v uvědomění si sebe sama přes situace, do kterých se dostáváte a najdeme společně řešení toho, proč se to vlastně všechno děje. Praktickými cvičeními, ať už ve skupinách nebo dvojicích či osobními testy se podíváme na běžné situace z vašeho prostředí a řekneme si více o tom, jak se chovat, reagovat či postupovat v daných situacích. Lektorka přistupuje ke každému jedinci zvlášť. Kurz je pro omezený počet osob.

## Obsah

- **Sebepoznání – kdo jsem**
  - ✓ Já versus svět - test
  - ✓ Vnímání okolí mé osoby
  - ✓ Jak si můžu pomoci
- **Jaký úkol mám tady na zemi**
  - ✓ Poznání osobního úskalí
  - ✓ Opakující se situace – proč přicházejí
  - ✓ Proč se mi dějí věci tak, jak se mi dějí – podrobný rozbor
  - ✓ Co si mám uvědomit
  - ✓ Kam mám jít dál a jak
- **Řeč těla**
  - ✓ Pohledy – vizuální kontakt
  - ✓ Postoje prozradí přístup k situaci
  - ✓ Gesta doprovází slova, prozradí vše o našem postoji
  - ✓ Vnímání své podstaty
- **Nesouhlas – umění říci NE**
  - ✓ Asertivita - já versus mé okolí
  - ✓ Vážít si sám sebe
- **Meditace**
  - ✓ Stav uvolnění mysli
  - ✓ Podpora mysli
  - ✓ Já a okolní svět
  - ✓ Meditace za doprovodu CD a hlasového vedení lektorky
  - ✓ Návod na meditace

Kurz je jednodenní.