

## EMOCJE, JAK Z NICH KORZYSTAĆ?

### IDEA SZKOLENIA

<b>Dla kogo?</b>	Dla ludzi chcących poznać wreszcie tajemnice i instrukcję obsługi swojego umysłu.
<b>Cel?</b>	Skuteczne przejęcie kontroli nad emocjami, które są podstawą w podejmowaniu szybkich decyzji. Podniesienie standardów, zmiana ograniczających przekonań i barier w siłę do działania.
<b>Metody?</b>	Przede wszystkim doświadczanie, praktyczne i sprawdzone wielokrotnie techniki używane przez geniuszy w swoich dziedzinach.
<b>Efekty?</b>	Wiedza i praktyka zdobyta w trakcie szkolenia zapewni: <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Przejęcie pełnej kontroli nad emocjami w każdej sytuacji.</li><li>▶ Docieranie do najwyższych poziomów motywacji w jednym momencie.</li><li>▶ Wyrzucenie ze słownika terminów: 'słomiany zapał', 'niemożliwe'</li><li>▶ Łatwość w ocenianiu nowych sytuacji i lepsza komunikacja z innymi.</li><li>▶ Wytyczenie celów i rozpoczęcie zmasowanego działania.</li></ul>
<b>Wniosek?</b>	Wizja, akcja, rezultat. To trzy słowa, jakimi można opisać to dynamiczne szkolenie.

### ZAKRES SZKOLENIA

- I. Trzy siły odpowiedzialne za Twój stan emocjonalny (nastrój)
- ▶ Kierunek skupienia - Wzorzec kierunku skupienia określa, w jaki sposób odbierasz świat.
  - ▶ Słowa - Wzorzec językowy, który kontroluje sposób jak wyrażasz i reprezentujesz opinie przed sobą samym i innymi.
  - ▶ Twoja fizjologia (postawa ciała) - wpływa na reakcje biochemiczne pojawiające się w Twoim ciele, czyli emocje.
- II. Identyfikacja celu.
- ▶ 3 skuteczne metody wytyczania celów.
  - ▶ Gdzie początek a gdzie koniec?
  - ▶ Czego unikać a na co zwracać uwagę podczas podejmowania decyzji.
- III. Identyfikacja ograniczeń i sił napędowych
- ▶ Proste różnice w odbieraniu bodźców (Sukces kontra porażka)
  - ▶ Neutralizacja emocji towarzyszących ograniczeniom i wzmocnienie motywacji.
  - ▶ Praktyczne metody usuwania tremy, poczucia winy, strachu.
- IV. Zastosowanie potężnych technik motywacyjnych
- ▶ 'Kotwiczenie' pożytecznych stanów emocjonalnych (dostęp do nich w kilka sekund)
  - ▶ Przebiecie przez drewnianą deskę (gr. 2cm) - jako metafora pokonania ograniczeń.
  - ▶ Autorska technika LB – błyskawiczne wzbudzenie w sobie pewności siebie.

Podany czas i zakres szkolenia są przykładowe. Istnieje możliwość dostosowania ich do potrzeb klienta

#### CZAS TRWANIA

1 dzień – 8 godzin

#### AUTOR SZKOLENIA

Mariusz Szuba

**KREUJEMY LIDERÓW PRZYSZŁOŚCI !**