

## Sebamotivácia a sebakoučing

Cieľom tohto kurzu je objaviť Vaše kľúčové hodnoty a motívy a naučiť sa využívať ich na zlepšenie života v rôznych oblastiach. Hodnotu máme všetci, otázka je, či su ju aj uvedomujeme a či ju dokážeme oceniť. Ak my nedokážeme oceniť svoju hodnotu, ako ju môže oceniť naše okolie? Všetci občas strácame vnútornú motiváciu. Ako ju znovu naštartovať a ako znovu obnoviť chuť k naplneniu svojim cieľov? Vieme si poradiť aj sami alebo potrebujeme pomoc zvonka? Vysoko efektívnymi koučovacími technikami, ktoré sa na kurze naučíte, budete vedieť zlepšiť svoj život v osobnej i pracovnej oblasti.

- Čo je podstatou motivácie a vnútornej motivácie
- Ako si stanoviť ciele tak, aby boli motivačné a zároveň dosiahnuteľné
- Naučte sa uchovať si motiváciu aj v náročných situáciách
- Sebamotivácia alebo sám sebe koučom
- Každý má svoju hodnotu - spoznajte svoje kľúčové hodnoty
- Zbavte sa negatívnych presvedčení o sebe
- Powertalking
- Spoznajte sa zo svojím vnútorným kritikom
- Posilnením svojej vnútornej stability zvládnete aj náročné situácie
- Zlepšite svoj sebeobraz
- Sebakoučing a premena problémov na príležitosti