



Posilovna Psychiky

PREZENTACE PRO FIRMY

"Co dá člověku větší sílu, než překonat strach?"

"Co dá člověku větší radost, než si hrát?"

...

Firma je komunita a komunita je rodina.

Sílu a zdraví rodiny, určují vztahy mezi jejími členy.

Vztah mezi členy rodiny, určuje vztah jednotlivce, se sama sebou.

Vztah jednotlivce se sama sebou, určuje jeho schopnost přijímat se, se všemi kvalitami i slabostmi a schopnost se bavit životem - bavit se přítomností. Umět pocítit sílu ve své jedinečné zvláštnosti a dovolit si to vyjádřit jak sám, tak i mezi ostatními. K tomu člověk potřebuje, podporu své mysli.

Skrze hry, cvičení, upřímnou komunikaci, improvizaci a výzvy, si v posilovně psychiky, děláme z mysli toho nejlepšího přítele.

Vnitřní hlas, který nás miluje, podporuje, uklidňuje a baví.

Abychom to dokázali, rozvíjíme svou kreativitu, jsme pravdivější

ke svým pocitům, potřebám, hledáme oslabující vzorce myšlení

a čelíme strachu, který vyvstává - je ukazatelem do míst, kde leží náš potenciál.

Posilovna psychiky, je prostor, kde člověk rozvíjí kreativitu a učí se jí integrovat do obyčejnosti a těžkých osobních témat. Může se naplno projevit slovem, činem, citem a je respektován a podpořen.

"Pamatujete, když Vám bylo pět a mohli jste říct cokoliv a projevit se jakkoliv? Když všechno co jste dělali, bylo pro to, aby jste se bavili a život byl mocná hra? Kdy všechno, co mohli dělat dospělí, byl vzrušující sen? Ted' se sen stal realitou. Úkolem je, opět v sobě najít, ono vzrušení ze života."

*Skrze výzvy, cvičení, hry a autentickou komunikaci,
si integrujeme do života, “nástroje vnitřní opory” těla a mysli,
s kterými se učíme a dovolujeme si následující:*

- **komunikovat cokoliv, s kýmkoliv**
- přijmout druhé v jejich reakcích a projevech
 - **přijmout, že někdy není řešení a uvolnit se skrze tělo a pocity**
- nenechat se odradit představami strachu
 - **repektovat své emoce, dovolit si je a umět o nich mluvit**
- projevit ty části sebe, které neukazují, protože jsou spojeny se studem
 - **využít konflikty ve svůj prospěch**
- dát více pozornosti do těla, prožívat tělem, nechat se vést tělem
 - **integrovat kvality dítěte do dospělosti, více si hrát**
- rozvíjet kreativitu a integrovat jí do každodennosti
 - **měnit oslabující vzorce myšlení**
- zvědomit si nástroje vnitřní opory - nástroje mysli a těla
 - **umět se sobě zasmát a mít nadhled**

JAK MŮŽE PROBÍHAT 2-3 HODINOVÝ WORKSHOP :

Workshop je vždy jiný a má nekonečno podob.

Každá skupina vytváří osobitou konstelaci, se svými potřebami a tempem.

- 1• představení “naopak” + sdílení, co člověku dává nejvíce zabrat a co se mu daří
- 2• “vystřelit” si mysl a s ní všechna očekávání a představy
- 3• komunikační / hlasová / pohybová improvizace
- 4• otázky a výzvy
- 5• komunikační cvičení a výzvy ve dvojicích
- 6• kreativní projev / výzvy s mikrofonom (show, komunikace, zpěv, rep...)
- 7• závěrečné sdílení