

РАЗВОЈ НА СРЕЌА И БЛАГОСОСТОЈБА

2 - Дневна програма



„Вообичаено луѓето се среќни толку колку што сакаат да бидат,, - Абарахим Линколн можеби и најдобро ја изразил моќта на состојбата на умот.

Доколку активно и свесно превземаат одговорност, индивидуите имаат моќ за контрола над сопствената среќа. Таа не е нешто што се случува или нешто што доаѓа при раѓање. Туку, едноставен, секојдневен избор. А, за да го направиме, тоа треба добро да го знаеме.

Базирајќи се на методот Баркли, програмата во прилог цели токму кон тоа. Кон свест за индивидуална оптимизација на среќа и нишан кон благосостојба.

**Развој на среќа и
благосостојба**

Теми

- + Вовед во елементот среќа
- + Карактеристики на сопствена среќа
- + Среќа или холистична благосостојба?
- + Преку умствен тренинг до благосостојба
- + Нездрава емоционална обработка и здрава емоционална регулација
- + Студии за среќа и рефлектирање
- + Детекција на количник за среќа во врски
- + План за лична благосостојба

Цел на програмата

- 1 Разбирање на науката за среќа и проценка на сопствено среќно коло
- 2 Вештини за среќа и избор за благосостојба
- 3 Премин од нездрава емоционална обработка кон здрава емоционална регулација
- 4 Креација на план за интегрирање на алатки, техники и придружни принципи за среќа, како дневна рутина

Времетраење

2 Дена

#СРЕЌАТА НЕ Е СПЛЕТ НА ОКОЛНОСТИ, ТУКУ РЕЗУЛТАТ НА НАЧИНОТ НА КОЈ ГО ЖИВЕЕМЕ СОПСТВЕНИОТ ЖИВОТ.

Распоред на програма

ДЕН 1

Дефиниција за среќа

- + Карактеристики на среќа
- + Среќа и благосостојба
- + Верувања за среќа
- + Вредност на среќа
- + Проценка на среќа

Среќа преку умствен тренинг

- + Вештини и техники
- + Принципи на психолошко функционирање
- + Размислувања за среќа
- + Примање и давање – среќа предизвикана од енергија

ДЕН 2

Живот на благосостојба

- + Природна разумна несреќа како среќа
- + Избор и став: над линијата

- + Речник за среќа

- + Посреќни врски за среќа при врски

Правила за соработка

- + Оддржување на другите одговорни
- + Научи да кажеш „НЕ„
- + Место во синџир на вредности

Контрола врз сопствената среќа

- + Создадена слика
- + Од емоционална обработка до емоционална регулација
- + „ЈАС„ преиспитување
- + Отстранување на неасертивни видови

Личен план за среќа

- + PERMA модел
- + Просторно прицврстување
- + Моја среќа 'Pecha Kucha'

More information

If you would like to discuss any one of our programs please contact us.

T +389 71 39 19 59

E info@doortraining.mk