



Arta de a Trai Constient- Mindfulness - Managementul stressului

Descopera un nou mod de a-ti trai viata, fiind permanent conectat cu propriile resurse!

- A fi Prezent, conectat cu tine in fiecare actiune , te ajuta sa iti gestionezi gandurile si emotiile astfel incat sa ai parte de mai putin stress, de mai multa energie, de comunicare autentica.
- Atunci cand esti conectat cu tine insuti, esti conectat cu toate resursele tale interioare: creativitate, claritate, liniste profunda.
- Acest program iti ofera sansa sa iti descoperi atat linistea interioara, cat si resursele si abilitatile tale innascute, astfel incat sa ajungi la performanta si sa gasesti in interiorul tau acel echilibru intre viata personala si cea profesionala.



Orice schimbare ne dorim in realitatea exterioara, ea trebuie sa fie mai intai facuta in interior!

- Acest program sustine atat angajatii cat si pe cei aflati in functii de conducere sa traiasca simplu intr-o lume complexa, plini de vitalitate si creativitate in toate actiunile lor. Acesta nu este un program care sa te convinga de ceva aflat in afara ta, ci te aduce in spatiul tau personal si ajuta sa te descoperi, sa te cunosti intr-un mod nou, dincolo de conditionarile lumii in care traim

Spatiul tau interior, este spatiul in care se afla raspunsurile si solutiile la provocarile vietii, a fost si este cu tine tot timpul.



Cui se adreseaza acest program?

- Managerilor si Coordonatorilor de echipe,
- Angajatilor din marile corporatii,
- Tuturor celor care traiesc intr-un mediu stressant, unde este nevoie de abilitati multitasking,
- Celor care au nevoie de multa atentie si focus, orientare spre detalii,
- Tuturor celor care sunt pasionati de crestere, de performanta prin a deveni cea mai buna varianta a lor,
- Celor care fac tranzitia spre noi roluri si atributii,
- Celor care au nevoie de creativitate si noi viziuni in munca lor.





Beneficii:

- ✓ Constientizarea si integrarea a ceea ce inseamna “spatiul Prezentei” sau Aici si Acum
- ✓ Conștiinta de Sine – descoperirea spatiului interior plin de resurse si potential
- ✓ Scaderea reactivitatii emotionale prin gestionarea gandurilor
- ✓ Reducerea semnificativa a stressului si cresterea nivelului de energie
- ✓ Dezvoltarea creativitatii si a gandirii orientate spre solutii
- ✓ Dezvoltarea increderii de sine, entuziasm, motivatie.



- Programul se personalizeaza pentru fiecare client corporate.
- Se poate contracta separat in functie de nevoi.
- O sesiune are o durata minima de doua ore. Se pot contracta sesiuni cu o frecventa saptamanala sau lunara.
- Fiecare sesiune este unica, personalizata grupului cu care se lucreaza.
- De preferinta un grup este format din minim 10 persoane.



Agenda sesiuni grupuri sau 1-1

- ✓ Descopera si elimina sursa stressului
- ✓ Conectarea cu linistea profunda
- ✓ Gestionarea gandurilor si emotiilor
- ✓ Conectarea cu momentul Present
- ✓ Crestrea vitalitatii si a energiei
- ✓ Schimbarea de perspectiva – trecerea de la rolul de victima la cel de co-creator
- ✓ Gandirea orientata spre solutii
- ✓ Dezvoltarea creativitatii
- ✓ Viziunea, misiunea si obiectivele strategice
- ✓ Manifestarea realitatii dorite prin Limbaj
- ✓ Comunicarea din spatiul claritatii, intelegerea proiectiilor

Instrumente de lucru

- ✓ Training
- ✓ Coaching individual si de grup
- ✓ Sesiuni Mindfulness



Trainer program: Camelia Stefan

Mindfulness Trainer, Life& NLP Coach, Trainer acreditat ANC, Trainer Inteligenta Spirituala

Profesional a crescut intr-o agentie de turism cu peste 150 de oameni, a trecut prin mai multe roluri facand tranzitia de la agent si Manager de Ticketing, la Manager de retea agentii si Manager Operational.

In paralel cu o cariera de 15 ani in turism, pasionata fiind de dezvoltarea personala si potentialul uman, si-a investit resursele in procesul propriu de transformare interioara. Un parcurs in care si-a descoperit abilitati naturale de a se conecta profund si empatiza cu ceilalti. A urmat firesc un program de formare profesionist, pe parcursul a peste 500 de ore de training si coaching alaturi de Traineri recunoscuti international.

Misiunea personala este aceea de a aduce oamenilor o noua viziune, un nou mod de a trai conectati cu propriul sine, pentru a beneficia de resurse si valori autentice in viata de zi cu zi.

- ♣ Formator certificat de Ministerul Muncii (ANC) 2010
- ♣ Formare în Coaching: Licensed Associate Life Coach(ICI), cu formare în coachingul individual -2011 și de grup-2014- la Competent Consulting.
- ♣ Curs Terapia Resurselor 2015.
- ♣ Practitioner și Master Practitioner NLP cu triplă acreditare internațională (ÎN, IANLP, SNPL) 2009- 2010.
- ♣ Formare Trainer practicant de Inteligență Spirituală acreditat de SQ Institute – Australia, 2015.
- ♣ Consultant Panorama Socială– Lucas Derks, 2017 (Training 5 zile cu acreditare internațională)
- ♣ Quantum Healing Course– Joshua Bloom 2018
- ♣ Upgrade your Wealth Frequency – Jesse Elder 2018
- ♣ Coaching for Happiness 5 Day Certification – Robert Holden 2018