

SUBVENIUM

Poradenské a terapeutické centrum

Mgr. Elen Sejrková

Nabízí zkušenostní semináře



STOJÍ-LI PŘED NÁMI PROBLÉM, NENÍ TŘEBA

NĚCO DĚLAT.

JE TŘEBA NĚCO POCHOPIT.

Zážitkový a sebezkušenostní seminář

Miluj a respektuj sám sebe

*Mít rád sám sebe bez podmínek. Přijímat své tělo i své emoce. Prožívat v životě radost a vděk. Žít teď a tady. Nechat život plynout....
V jednotlivých blocích si propojím teorie a vlastního zážitku osvojíte několik technik, které zavedou o krůček dál k radosti ze života.*

I. Vděčnost a radost – nejdůležitější emoce

II. Okamžik přítomnosti

III. Já jako tvůrce svého života

IV. Strach v životě

V. Vztah k tělu

VI. Sebepřijetí a sebeodpuštění