

Ettevõtjate suveseminar Metsajõel

Ülli Kukumägi

Mõtted on ainsad, mis täielikult meile kuuluvad. Vaid meie ise saame neid muuta ja kontrollida. Optimeerides mõtteviisi, suudame keskenduda sooritusele, saavutame lihtsamalt eesmärged, oleme tervemad, säilitame rahu keerulistes situatsioonides, jne. Seega, optimeerides mõtteviisi, oleme edukamad igas valdkonnas. Kuidas teadlikult enda mõtteid kontrollida ja mõtteviisi muuta, räägime interaktiivsel koolitusel "**MÖTTE JÕUD**".

Käsitletavad teemad:

- Fookus-energia-tulemus. Neuroteadlased väidavad, et 95% meie elus on mõjutatud alateadvuse reaktsioonidest. Kuidas tuvastada, millest tegelikult mõtleme ja mis seda põhjustab?
- Emotsioonid, suhtumised, tulemused. Kuidas teadlikult saame läbi suhtumiste mõjutada enda emotsionaalseid reaktsioone?
- Piiravad uskumused - kuidas neid tuvastada ja muuta?
- Kuidas hallata negatiivseid reaktsioone (hirm, ärevus, viha jms) ning tulla toime negatiivsete pingetega?
- Praktilised tehnikaid negatiivsetest pingetest vabanemiseks.

Koolituse **KESTVUS** 4x45 minutit

LEKTOR Ülli Kukumägi on pikaajalise kogemusega verbaalse ja mitteverbaalse kommunikatsiooni lektor/koolitaja/nõustaja, juhtimisteaduste doktorant, kes on õppinud nii psühholoogiat, NLP-d, sõltuvushäirete ravimetoodikaid, lahenduskeskset lühiteraapiat, hüpnoteraapiat ja kehakeele dekodeerimist erinevate rahvusvaheliste ekspertide juures, s.h. Paul Ekman International Groupis. Omab pikaajalist avaliku esinemise praktikat konverentsidel, seminaridel, televisioonis. Ülli klientide hulka kuuluvad nii Eesti era- kui riigiettevõtted, s.h. haiglad, koolid, pangad, omavalitsused. Vaata lektori kohta täpsemalt www.bodylanguageacademy.ee