

Miks ja kuidas muuta mõtlemist, et tulla probleemidega paremini toime?



KÜSIMUSED?!? Aga vastused?

Vastustega tegelemegi koolitusel. Selle 3,5 tundi kestva lühikoolituse eesmärgiks on panna inimesed mõtlema oma mõtete ja sõnade kvaliteedi üle. Koolitus aitab parandada ümbritsevast keskkonnast pärit informatsiooni töötlemist ja õpetab, kuidas parandada oma mõttelaadi. Paljud inimesed ei pööra tähelepanu sellele, mida ja kuidas nad mõtlevad ning võibolla ei oska isegi arvata, et võiks ka teistmoodi...

Koolitusel on tähtsal kohal nii teoreetiline osa kui ka praktilised harjutused.

Koolituse läbinu oskab suunata oma mõtteid ning selle tulemusena olla tervem ja stressivabam. Samuti oskab paremini keskenduda oma eesmärkidele.