

Silva Meetodi 1-päeva äriseminar



Stressi kontroll

Lõdvestumine akuutse ja/või kroonilise stressi sümptomite taltsutamiseks.

Stressi otsesed mõjud kehale. Autonoomne närvisüsteem/keemilised muutused.

Päästikmehhanism lõdvestumiseks

1. tehnika: põhilõdvestusharjutus

(saadaval ka CD-l)

Eesmärgid

Hetkeolukorra põhjalik analüüs.

Negatiivne ja positiivne mõtlemine ehk **probleemidele keskendumise asemel eesmärkidele keskendumine.**

Kujutluspiltide kasutamine alateadvuse tasandil: Kahjulike programmeeringute eemaldamine.

Eneseprogrammeering

Sõnalise väljendi kontroll: uus positiivne programmeering.

Meele suurpuhastus oma edenemist piiravatest uskumustest.

Mälu vaenlased ja liitlased. Emotsioon õppimise tugevdajana.

2. tehnika: kujutluspiltide kontroll

HARJUTUS

3. tehnika: eesmärkide saavutamine

HARJUTUS

4. tehnika: päästikmehhanism keskendumisvõime lisamiseks, programmeeringute tugevdamiseks

HARJUTUS

Selle seminari käigus õpib osaleja lõdvestuma ning seda lõdvestumisseisundit kasutama selleks, et efektiivsemalt lahendada oma igapäeva situatsioone. Osaleja õpib, kuidas paremini keskenduda ja selle tulemusena tulemuslikumalt töötama. Nii oma eesmärkide nimel, vältides negatiivset stressi, kui ka erinevates olukordades, mis inimesel päeva jooksul ette tulevad.

8-10 tundi juhendatavaid ja 10-15 minutit igapäevaseid iseseisvaid harjutusi aitavad saavutada selle loengusarja eesmärgi: oskuse lõdvestuda ja keskenduda paremini oma seatud eesmärkidele.