

Intenzívny 7. dňový online program: Znovuobjavenie mentálneho zdravia



Pre koho je tento online program určený?

Tento program je určený všetkým ľuďom, ktorí si chcú zlepšiť svoju psychickú "kondíciu". Chcú sa nadobro zbaviť stresu, úzkosti a naopak naplno znovuobjaviť svoje plné mentálne zdravie, ktoré ich nikdy neopustilo.

Pokiaľ v živote pociťuješ na denno-dennej báze stres prípadne úzkosť, potom sa pokoj mysle môže javiť ako nedosiahnuteľný stav. V rámci tohto online programu sa pozrieme na skutočný zdroj našich pocitov, na "priestor", ktorý je charakterizovaný pocitmi lásky, pokoja a vyrovnanosti. Následne budeš môcť tráviť v tomto priestore omnoho viac času ako doteraz.

Počas online programu nebudú preberané žiadne stratégie, zaručené kroky, či nástroje na zlepšenie mentálneho zdravia. Základom je porozumenie princípov, ktoré sa skrývajú za ľudským prežívaním, resp. porozumenie kto sme v našej prirodzenej podstate.

Spoločne budeme znovuobjavovať naše mentálne zdravie, ktoré nás nikdy neopustilo.

Zbavenie sa stresu a úzkosti môže znieť ako primárny cieľ tohto online programu. Avšak keď má človek jasnú myseľ, to čo nasleduje v jeho živote, je častejšie prežívanie pocitov radosti, spokojnosti, či kreativity.

Ak si odpovieš aspoň na jednu z dole uvedených otázok "ÁNO", potom práve pre teba je určený tento online program.

Chceš zmeniť svoj život? Je stres každodennou súčasťou tvojho života?

Chceš opäť pociťovať pocity šťastia a lásky?

Chceš sa nadobro zbaviť pocitov úzkosti či depresie?

Nie si spokojný so svojim osobným prežívaním?

Je pre teba súčasné psychické prežívanie limitujúce? (napr. úzkosť, panické ataky)

Chceš si život viac užívať a brať veci viac z nadhľadu?

Využíval si rôzne techniky, stratégie, či postupy na to, aby si sa zbavil stresu, úzkosti, či panických atakov? Boli však všetky tieto stratégie či techniky po čase neúčinné?

Nikdy nie je neskoro odhaliť naše skutočné JA, našu prirodzenú podstatu. Nevyžaduje si to žiadne špeciálne zručnosti, techniky či rutiny. **Základom je porozumenie, ako si každý z nás vytvára realitu, aké princípy sa skrývajú za ľudským prežívaním. Hneď ako to uvidíš na hlbšej úrovni, začneš automaticky zažívať častejšie dobré pocity, tvoj život naberie nový smer, a to, čo ťa v minulosti mohlo limitovať, s ľahkosťou zvládneš. Skrátka sa z teba stane spokojnejší, produktívnejší a mentálne odolnejší človek.** Veci budeš riešiť s väčšou ľahkosťou a prirodzenosťou, pričom vonkajšie okolnosti nebudú mať na teba negatívny dopad. Akúkoľvek situáciu, ktorú ti život prinesie do cesty, budeš zvládať s jasnou myslou a riešenia sa budú zdať jasnejšie ako kedykoľvek predtým.

Porozumenie, o ktoré sa s vami podelím v rámci tohto online programu má potenciál zmeniť Váš život k lepšiemu.

Daj nadobro zbohom stresu, úzkosti, panickým atakom či prejavom depresie.

Poznámka: Ak máte diagnostikovanú akúkoľvek psychickú poruchu, program nie je náhradou Vašej odbornej liečby. Avšak je vhodnou alternatívou ako

pochopiť Vaše psychické prežívanie cez iný uhol pohľadu. Program je vhodným doplnkom Vašej liečby, ktorá je stanovená Vaším lekárom či lekárnikom.

Tento online program môžeš absolvovať v 2. verziách: „premium“ a „basic“

Priebeh programu „Premium“:

- Na začiatku dňa, vždy obdržíš cca 20 min. video na tému, ktorá sa bude detailne preberať počas webinára (celkovo teda obdržíš 7 videí v rámci celého programu).
- Následne sa stretne online cez platformu Zoom, a to každý druhý večer o 18.00. V rámci týždňa teda celkovo spolu absolvujeme 4. hodinové- online koučingové sedenia (webináre).
- Každá koučingová hodina (webinár) začne zhruba 15-20 minútovým vstupom z mojej strany. Každý jeden vstup sa bude týkať porozumenia princípov z „vnútra-von“. Následne zhruba 40 min. bude prebiehať tzv. online koučing, pričom každý z Vás bude mať možnosť pýtať sa akékoľvek otázky, primárne súvisiace s danou témou.
- Na konci tohto online programu budeš vidieť princípy z „vnútra-von“ doslovne v každej situácii a aktivite. Budeš schopný si dané porozumenie vedome „testovať“ znova a znova. Budeš viac a viac precíťovať benefity prameniace z tohto porozumenia.
- Každá koučingová hodina (webinár) bude nahrávaná. Nahrávka ti bude poskytnutá ihneď po skončení daného koučingu.

Rozsah vzdelávacieho online programu: 7 dní:

4 hodinové koučingové sedenia: webináre;

7 videí v trvaní cca 20 minút/každé video;

Bonus 1: Zdarma získaš e-knihu „Model Jasnej Mysle“

Stručný obsah online vzdelávacieho programu (platný pre verziu „premium“ aj „basic“):

- 1. Mentálne zdravie**
 - a) Nedorozumenie odkiaľ pochádzajú naše pocity
 - b) Zdroj našich pocitov
 - c) Stres, úzkosť, depresia, panické ataky

- 2. Neobmedzené úsilie, sila vôle vs. „vhlád“ (porozumenie)**
 - a) Sila vôle vs. Porozumenie
 - b) Nájdenie správneho mentálneho „nastavenia“
 - c) Samonapravujúci sa systém

- 3. Jasná myseľ, mentálna odolnosť**
 - a) Aplikácia mentálnych techník, stratégií, postupov vs. „vhlád“ (porozumenie)
 - b) Stav mysle
 - c) Princíp myšlienky (myšlienka vs. osobné myslenie)

- 4. Zameranie sa na správanie vedie k neúspechu**
 - a) Princíp vedomia
 - b) Princíp nášho správania

- 5. Život na základe porozumenia z „vnútra-von“**
 - a) Neutralita vonkajšieho sveta
 - b) Prirodzená mentálna odolnosť
 - c) Príklady z praxe

- 6. Sloboda žiť plnohodnotný život: plné mentálne zdravie**
 - a) Objavenie tvojej skutočnej podstaty
 - b) Porozumenie princípov, ktoré sa skrývajú za ľudským prežívaním
 - c) Tvoja cesta za slobodou

- 7. Sumarizácia celého vzdelávacieho programu**

Bežná cena programu „Premium“: 79 Eur s DPH

Program „Basic“

Rozsah vzdelávacieho online programu:

7 videí v trvaní cca 20 minút/každé video;

Bonus: Zdarma získaš e-knihu „Model Jasnej Mysle“

Priebeh programu „Basic“:

- Na konci tohto online programu budeš vidieť princípy z „vnútra-von“ doslovne v každej situácii a aktivite. Budeš schopný si dané porozumenie vedome „testovať“ znova a znova. Budeš viac a viac precitovať benefity prameniace z tohto porozumenia.

Bežná cena programu „Basic“: 59 Eur s DPH

- *Rozdiel medzi programom „premium“ a „basic“ je v tom, že v rámci programu „premium“ absolvujeme 4 webináre (live koučingy, ktoré budú aj nahrávané). V rámci týchto webinárov sa môžu účastníci pýtať akékoľvek otázky týkajúce sa danej témy.*

Mentálny kouč:



PhDr. Michal Kopčan

Certifikovaný mentálny tréner, profesionálny člen medzinárodnej federácie IMGCA, mentálny tréner špičkových športovcov; autor kníh: Mysel šampióna a Model Jasnej Mysle.

Svoje vysokoškolské štúdium v odbore andragogika a psychológia vzdelávania ďalej rozvíjaj osobným štúdiom v problematike mentálnej prípravy. Vysokoškolské štúdium ukončil získaním titulu PhDr. Témou jeho rigorózneho práce bol Mentálny a Emocionálny vývoj v dospelosti.

Svoje vzdelanie v oblasti mentálnej prípravy postupne rozširoval o ďalšie oblasti vrátane hypnózy či NLP. Postupne si uvedomoval, že určité "externé" stratégie fungujú iba náhodne, iba do určitej miery. Avšak na jednej z konferencií, ktorá sa konala v Londýne, narazil na tzv. 3 princípy. Práve tieto princípy sa stali základom Michalovho koučingu.

Je zakladateľom a konateľom spoločnosti MK coaching s.r.o. Hlavnou pracovnou náplňou a poslaním spoločnosti je pomáhať ľuďom (športovcom, podnikateľom, deťom... atď.) objaviť v sebe svoje skryté vnútorné zdroje a dosahovať tak lepšie výkony a celkovo žiť spokojnejší a produktívnejší život.

"Keď som porozumel trom princípom, rozmýšľal som nad tým ako by toto pochopenie podstaty života mohlo pomôcť mojim klientom. Bol som si však vnútorne istý, že každý z týchto ľudí (najpr iba športovcov) môže pozitívne čerpať z tohto poznania. Veril som tomu, že z nášho spoločného koučingu môže mať každý z nich určitý benefit. A potvrdilo sa mi to tým, že sa ku mne klienti vracali alebo tým, že moju prácu ďalej odporúčali svojim kamarátom či známym. Moji klienti sa stali mojou najlepšou referenciou". PhDr. Michal Kopčan

Referencie niektorých klientov na Michalovu prácu nájdete v odkaze nižšie:

<https://www.mkcoaching.sk/klienti>

Kontaktné údaje:



MK coaching s.r.o.

Považská 54

911 01 Trenčín

Tel.: +421 907 718 698

e-mail: info@mkcoaching.sk

www.mkcoaching.sk