

“Ali ste vedeli, da večina ljudi zaradi nepravilnega uravnavanja čustev do 27. leta razvije in kasneje izkorišča le do 30 % svojega energetskega potenciala?”



Kako pa je s tem potencialom pri vaših sodelavcih?

**Prijavite se na izkustveno delavnico:**

# DEKODIRAJ SVOJ ODZIV NA STRES

Delavnica temelji na **principih telesno usmerjene psihoterapije**

Kaj boste izkusili na delavnici



## “ TEORIJA IN PRAKSA “

### 5 OBRAMBNIH STRATEGIJ

Spoznali boste 5 obrambnih strategij, ki jih oblikuje telo. Odkrili, boste kako VAŠE telo reagira na stres in katere obrambne mehanizme je razvilo ter se naučili, kako jih lahko spremenite.

### PRIZEMLJITEV

Preko vaj boste raziskovali, kako vzpostaviti stik s telesom za večjo stabilnost in prisotnost v vsakdanjem delu

### CORE ENERGETICS VAJE

Preizkusili vaje, ki pomagajo sprostiti stres ter povečati pretočnost energije.

Kako telo razvija  
obrambne mehanizme  
in zakaj  
je to pomembno za razumevanje  
našega odziva  
na stres ?

## “ OBVLADAJMO STRES CELOSTNO “

### TELO IMA SPOMIN

Vsaka čustvena izkušnja, ki smo jo doživeli, se je zgodila tudi v telesu. Telo si zapomni naše bolečine in čustvene rane in tako zgradi obrambne (telesne) sisteme, ki nas ščitijo pred ponovnim doživljanjem bolečine.

### TELO OBLIKUJE “OKLEP” IN POSTANE TOGO

V procesu nadzora neugodnih čustev telo oblikuje t.i. »mišični oklep« in lahko postane togo in zakrčeno, kar vodi do čustvene otopelosti. To pa zmanjšuje našo kapaciteto za ustvarjalnost, kreativnost, povečuje dovzetnost za stres in boleznim ter ustvarja občutek utrujenosti.

### ODPRAVLJANJE STRESA IZ TELESA IN UMA

Prvi korak za spremembo teh vzorcev je najprej razumevanje in ozaveščanje povezave med umom in telesom. Naslednji korak pa je vzpostavitev povezave s telesom, kjer se pogosto shranjuje energija. V telesno usmerjeni psihoterapiji delamo tako s psihičnim kot telesnim delom ter tako lahko dosežemo večjo pretočnost, kar omogoča, da čutimo več in sprostimo stres.



# Več o telesno usmerjenem pristopu



## KAJ SO PRINCIPNI TELESNO-USMERJENGA PRISTOPA?

---

Telesna psihoterapija je posebna veja psihoterapije z dolgo zgodovino in obsežnim naborom znanj ter veščin. Priznana je tudi znotraj Evropske zveze za psihoterapijo EAP (European Association for Psychotherapy) kot eden izmed mnogih psihoterapevtskih pristopov, ki temeljijo na dobro uveljavljeni teoriji, metodologiji in raziskavah.



## PREDNOSTI PRISTOPA ZA POSLOVNO OKOLJE

---

- **Večja odpornost na stres:** Naučili se boste prepoznavati in obvladovati telesne odzive na stres, kar zmanjšuje vpliv stresnih situacij na delovno učinkovitost.
- **Izboljšan fokus:** Vaje bodo pomagale osvoboditi blokirano čustveno energijo, kar povečuje osredotočenost in kreativnost.
- **Večja učinkovitost:** Večja telesna zavest pomaga zaposlenim prepoznati omejitve in vire moči, kar vodi do boljše delovne učinkovitosti in zdravih odločitev.
- **Večja vzdržljivost in odpornost:** Sprostitev telesnih napetosti izboljša splošno zdravje in zmanjša tveganje za izgorelost.



## KDO BO Z VAMI?

---

Naša certificirana psihoterapevka telesne psihoterapije vas bo varno in učinkovito vodila skozi odkrivanje lastnih odzivov na stres ter vam podala tudi teoretično podlago za razumevanje povezave med telesom in umom.

**KONTAKTIRAJTE  
NAS ZA PONUDBO**



**Delavnica se lahko izvaja na sedežu vašega podjetja ali po želji na drugi lokaciji.**

**Cena je odvisna od časa trajanja delavnice in velikosti skupine.**

**Kontaktirajte nas na: [zeljka.modrej@serenus.si](mailto:zeljka.modrej@serenus.si) ali po telefonu:  
031 506 760**