



LJUDSKA UNIVERZA SEŽANA



PRAVI VIR STRESA IN SPROŠČENOSTI

Pridružite se nam na brezplačnem predavanju

PRAVI VIR STRESA IN SPROŠČENOSTI, ki bo potekalo v torek, 29. maja 2018 od 17.00 do 19.00

v prostorih Ljudske univerze Sežana, Bazoviška cesta 9.

Običajno razmišljanje o stresu govori o tem, da smo njegove žrtve in da ga moramo upravljati...

Kaj če stres ni povezan z okoliščinami, situacijami ali ljudmi?

Kako bi izgledalo vaše delo in življenje, če bi bil stres neobvezen?

Na praktičnih primerih bomo pogledali kakšen je obstoječi model stresa in kakšna je zdrava alternativa. Kaj je pravi izvor stresa in kaj je ključ do optimalnega mentalnega stanja in sproščenosti v vsaki situaciji.

Dr. Matej Miklavc bo predstavil nov način razmišljanja o stresu ter vam omogočil, da delujete sproščeno in aktivno.

Dr. Matej Miklavc je po izobrazbi strojnik. Več let se je ukvarjal z razvojem in raziskavami naprednih avtomobilskih izdelkov. V času osebne krize je doživel osebno transformacijo in se zavedal kako ustvarja lastne probleme, kar ga je zbudilo v drugačno izkušnjo življenja. Pot razumevanja tega spoznanja se nadaljuje še danes in je postala njegova nova karierna pot na kateri pomaga drugim do podobnih spoznanj. Ukvarja se s coachingom za osebni razvoj in predava o razumevanju delovanja misli in občutkov. Pomaga mladim, starejšim, športnikom, podjetnikom, coachem, vodjem in direktorjem podjetij, ki si želijo enostavnejše življenje in več izražanja svojega polnega potenciala ter zadovoljstva.

