Программа обучения: личностные изменения и дополнительное образование

Обучение, которое предлагает вам инструменты для глубокого изменения вашей жизни или для освоения новой профессии.

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Прежде всего, благодарим вас за интерес, проявленный к нашей школе

Эта презентация поможет вам понять, сможет ли наш уникальный подход удовлетворить ваши потребности и быть эффективным в решении ваших вопросов.

С какими вопросами или проблемами вы желаете справиться?

Задаете ли вы себе какие-либо из следующих вопросов?

- Почему в моей жизни так часто возникают неприятности?
- Действительно ли моя жизнь может улучшиться?
- Может ли улучшиться моя семейная жизнь сейчас, когда я, как мне кажется, уже все испробовал?

Или...

- Могу ли я что-то сделать, чтобы лучше чувствовать себя на работе, которая мне не по душе?
- Почему я чувствую себя опустошенным, несмотря на то, что моя жизнь кажется идеальной?
- Как мне стать более уверенным в себе?
- Не живу ли я в иллюзиях о будущей, лучшей жизни?
- Насколько реалистичны мои требования?

Так много вопросов и иногда, время от времени, вы получаете на них ответы, но так мало конкретных результатов в вашей жизни. Надежда на перемены постепенно тает после многочисленных попыток изменить себя. В глубине души вы бы хотели перемен, но вам сложно поверить, что это однажды случится.

Время мало что
меняет...

Хотите узнать, почему на протяжении длительного времени ничего не меняется? Уделите минутку, чтобы подумать над следующими вопросами:

- Как прошли у вас последние 5 лет и насколько вы были счастливы в любви, на работе, в семье, в достижении своих целей?
- Если в ближайший год вы будете делать приблизительно это же, вы правда верите, что однажды наступят позитивные изменения?Или, скорее, ваша жизнь останется прежней?
- Будете ли вы удовлетворены и полностью счастливы, если в вашей жизни НИЧЕГО не изменится?
- Тогда, почему ваша жизнь должна измениться в ближайшие 2 или 5 лет?

Итог этого упражнения: Наверное, вы понимаете, что совсем не сложно предсказать, как будет выглядеть ваша жизнь, если вы будете продолжать жить так, как жили раньше. Меню немного изменится, но вкус останется тем же. И вот вопрос: **что конкретно нужно делать, чтобы наступили РЕАЛЬНЫЕ перемены?**

Школа Слушай Свое Тело разработала тренинги и уникальную программу обучения, которые ОДНОЗНАЧНО изменят ваш жизненный путь.

ВНИМАТЕЛЬНО ознакомьтесь с изложенной ниже информацией и, если наш подход вам подойдет и вы запишетесь на ближайший тренинг или на полный курс обучения, будьте уверены, что ваша жизнь действительно изменится к лучшему.

Философия школы

Слушай Свое Тело

Наша философия

Мы основываемся на том, что у человека есть три тела:

ФИЗИЧЕСКОЕ,

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ и

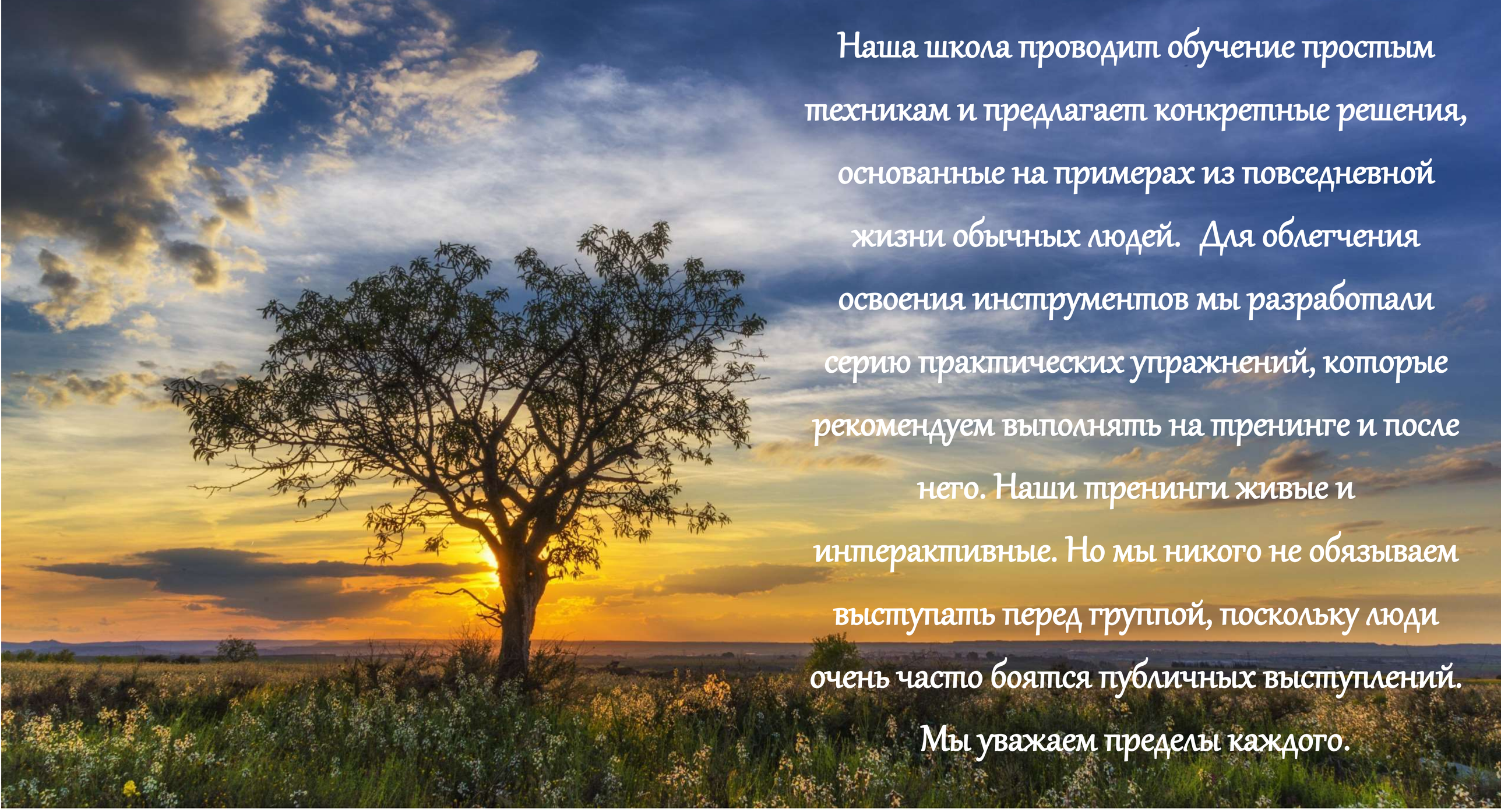
МЕНТАЛЬНОЕ.

Все, о чем вы **думаете и во что вы верите** определяет то, как вы себя **чувствуете,** и это будет иметь прямое влияние на **ваши отношения, вашу жизненную энергию, ваше здоровье,** и даже на строение вашего **физического тела**.

Школа Слушай Свое Тело помогает знакомиться со своими эмоциями и глубинными убеждениями (верованиями), которые приводят к ограничивающим трудностям и проблемам. Для этого мы учим слышать сигналы тела и физического окружения.

Вы будете уметь трансформировать их благодаря конкретным упражнениям и техникам, которые мы **разрабатываем в течение более 35 лет.**

Самое замечательное то, что они **простые**, **эффективные** и **легко применимые** в повседневной жизни.



Наша школа проводит обучение простым техникам и предлагает конкретные решения, основанные на примерах из повседневной жизни обычных людей. Для облегчения освоения инструментов мы разработали серию практических упражнений, которые рекомендуем выполнять на тренинге и после него. Наши тренинги живые и интерактивные. Но мы никого не обязываем выступать перед группой, поскольку люди очень часто боятся публичных выступлений. Мы уважаем пределы каждого.

Что отличает школу Слушай Свое Тело?

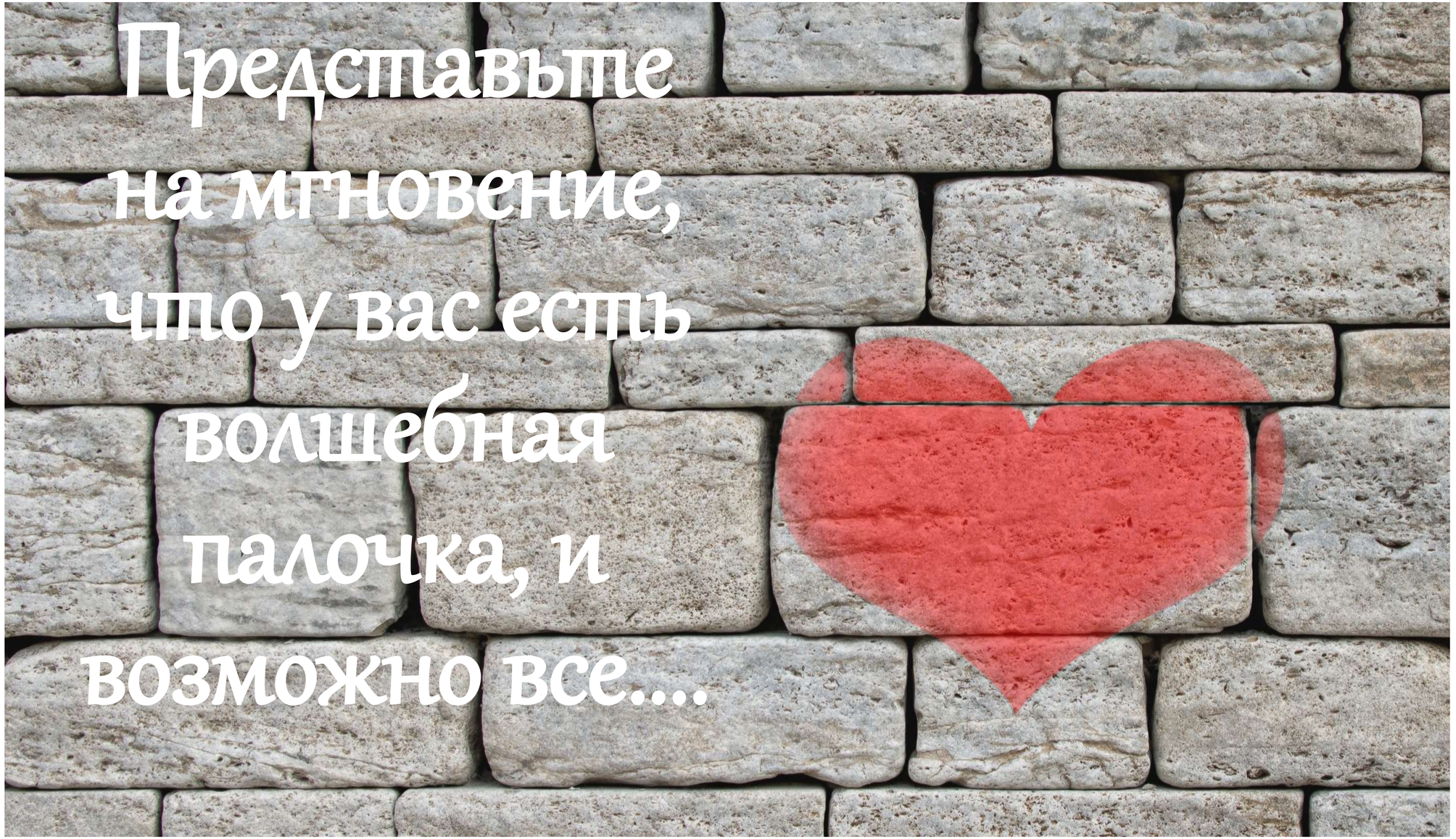
Наш подход, основанный на работе с 3 уровнями бытия человека: физическим, эмоциональным и ментальным. Вместе с тем, мы считаем, что эти три уровня, или три тела человека, нераздельно связаны. Если эти три уровня находятся в гармонии, на духовном плане человек живет с миром в сердце и в душе, он стремится быть самим собой без страха осуждения и проживает безусловную любовь к себе и другим людям.

Программа обучения, которую мы предлагаем - это соединение 35 летнего практического опыта помощи людям и философии жизни, которая заключается в преподавании принципов безусловной любви через инструменты, легко применимые в повседневной жизни каждого.

Что вы хотите изменить в своей жизни?

ВАЖНО

Возьмите лист бумаги и ручку. Мы предлагаем вам сделать небольшое упражнение . Давайте сыграем в игру? Это поможет вам понять дальнейшую информацию.


Представьте
на мгновение,
что у вас есть
волшебная
палочка, и
возможно все....

упражнение

Запишите на листе бумаге сферы, в которых вы бы хотели что-то изменить. **Выберите из следующих сфер :**

- Работа
- Любовные отношения
- Отношения с начальством, коллегами или подчиненными
- Отношения в семье
- Здоровье
- Эмоции (страхи, гнев, вина, стыд ...)
- Уверенность в себе
- Хобби
- Деньги

или добавьте свою сферу.

упражнение

А теперь, обведите только одну сферу
из выбранных вами, то есть ту,
которая сейчас наиболее важна для вас.

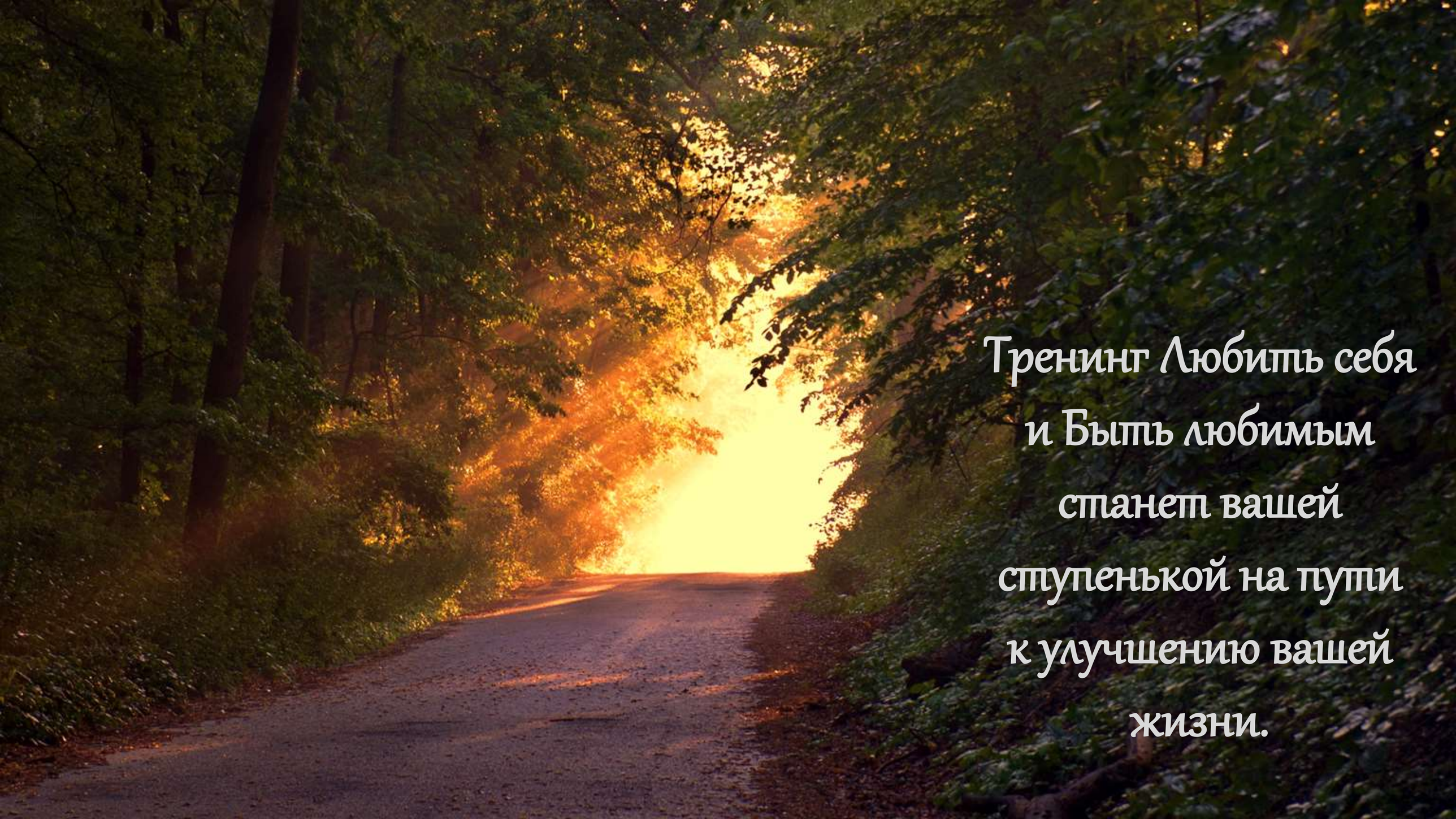
упражнение

Укажите по шкале от 0 до 10 **степень вашей неудовлетворенности** в этой сфере, где 10 будет означать, что вы совершенно не довольны этой сферой и хотели бы в ней что-то изменить в первую очередь.

упражнение

Позвольте кое-что предположить... Вспомните обо всем, что вы делали или не делали, чтобы улучшить эту ситуацию. Возможно, вы даже подумали, что все решится со временем само собой? А может, вы прочитали все, что написано в книгах на эту тему или посетили не одну лекцию, чтобы понять, что вам с этим делать? Что-то изменилось в этом направлении с тех пор? Наверняка не так, как вы бы этого хотели, иначе эта проблема не стояла бы в начале вашего списка приоритетов.... Если вы будете продолжать делать то же самое в ближайшие годы, что изменится в будущем? Запишите, что, на ваш взгляд, может измениться. Может быть такое, что ситуация не изменится, а то и ухудшится?

У каждого из нас в жизни есть вещи, которые мы допускаем и терпим на протяжении многих лет. Так устроен человек... Но наступает момент, и мы говорим себе: "Довольно. Я хочу, чтобы это изменилось!"


Тренинг Любить себя
и Быть любимым
станет вашей
ступенькой на пути
к улучшению вашей
жизни.

Тренинг Любить себя и Быть любимым - это дверь к системным личностным изменениям, начало пути, который мы предлагаем пройти вместе со школой Слушай Свое Тело. На этом тренинге вы получите базовые упражнения и инструменты для управления своей жизнью.

День 1

Любить себя

Приглашаем узнать, что вам мешает быть в гармонии с собой. Вы освоите конкретные инструменты, которые помогут вам, шаг за шагом, освободиться от личной проблемы. В частности, вы узнаете:

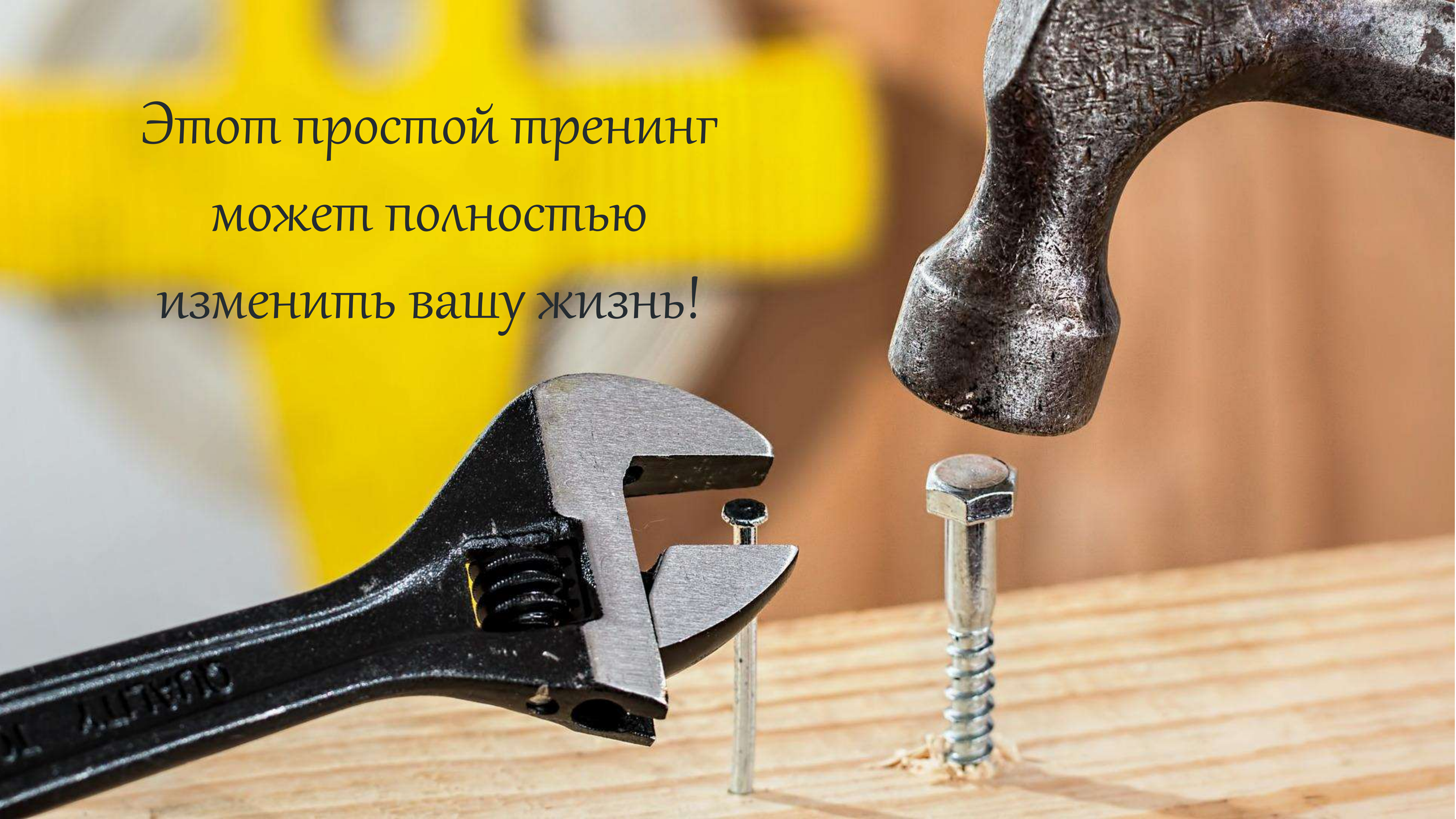
- Что означает безусловная любовь к себе
- Свои страхи и убеждения, которые блокируют осуществление вашего желания
- Что мешает вам быть таким, каким вы хотите быть

День 2

Быть любимым

Узнайте, почему ваши отношения и ситуации, в которые вы попадаете, не всегда складываются, как вы хотите. Вы освоите конкретные инструменты, которые помогут вам, шаг за шагом, освободиться от проблемы в отношениях. В частности, вы узнаете:

- Почему у вас в жизни повторяются одинаковые конфликтные ситуации
- Определите источник эмоций, которые разрушают ваши отношения, и узнаете, как ними управлять.
- Две испытанных методики для улучшения ваших отношений.


Этот простой тренинг
может полностью
изменить вашу жизнь!

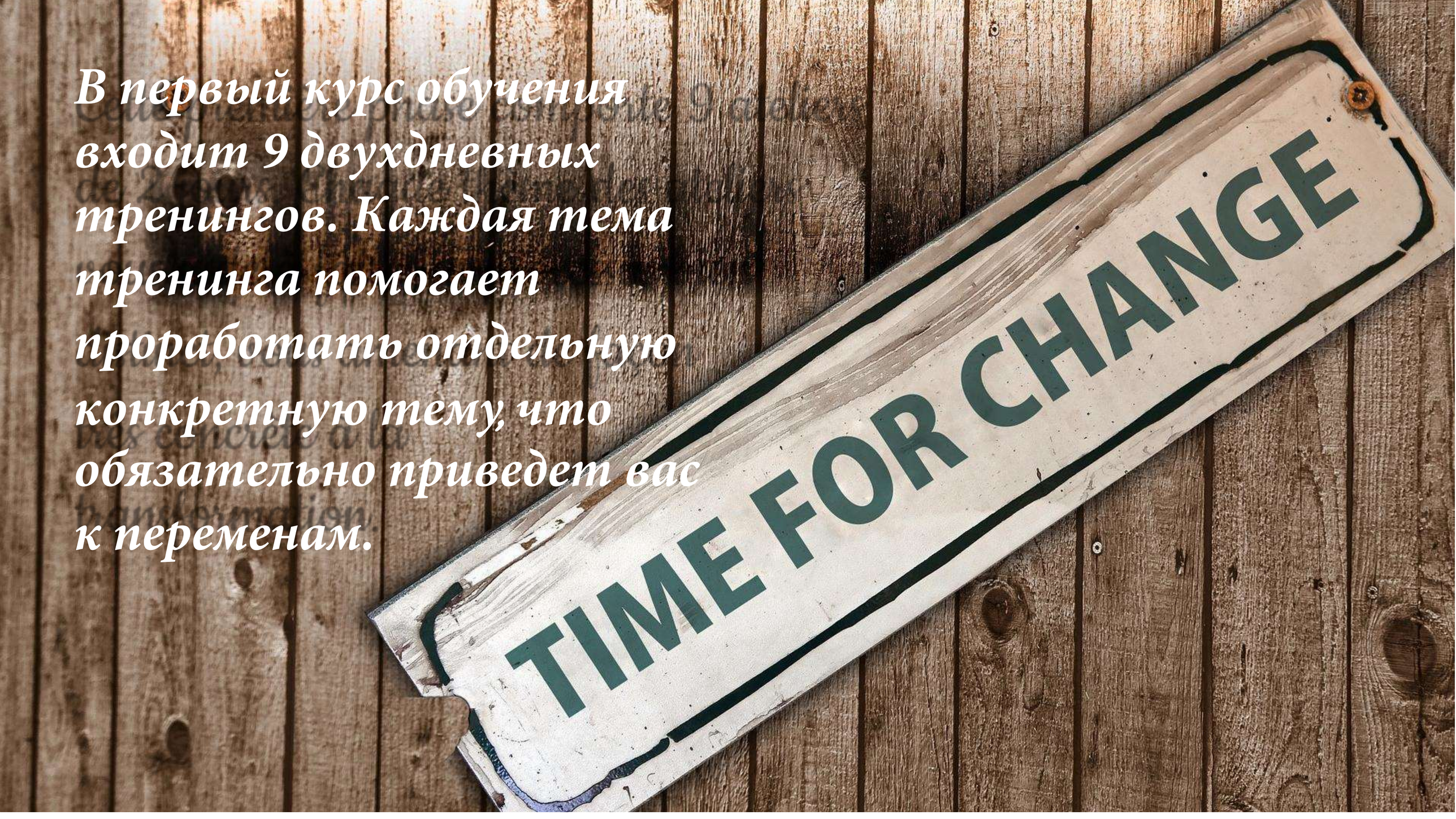
Если вы захотите пойти дальше в работе над собой и пройти полный цикл обучения, или же освоить методики METC® для оказания помощи другим людям, вам подойдет наш курс обучения, состоящий из +18 тренингов, которые мы проводим ежемесячно.

Как мне может помочь первый курс обучения в школе Слушай Свое Тело?

Этот курс предполагает системную глубокую работу над собой. На тренинге Любить себя и Быть любимым вы узнали источник своих проблем, а также повернулись в сторону перемен.

Теперь программа полного курса обучения поможет вам **глубоко** проработать каждую из ваших проблем. Шаг за шагом, получая все больше знаний, вы лучше узнаете, что отдаляет вас от ваших истинных потребностей. Вы осознаете свое неэффективное поведение.

В первый курс обучения входит 9 двухдневных тренингов. Каждая тема тренинга помогает проработать отдельную конкретную тему, что обязательно приведет вас к переменам.



01

Первый тренинг « 5 травм души»

Вы узнаете, что в отношениях с другими людьми **вы носите маски.** Каждая маска помогает скрыть одну из 5 основных травм, которые появились в вашем детстве: **травму отвергнутого, покинутого, несправедливости, предательства и униженного.** Осознав, что заставляет вас неосознанно оставаться в страдании, причиняемом этими эмоциональными травмами, вы снова начнете управлять своей жизнью. Это даст вам возможность познать себя таким, **каким вы на самом деле являетесь.**

02

Второй тренинг «Приручи свои страхи»

Теперь вы знаете, какие травмы скрываются за какими масками. Этот тренинг поможет вам осознать свои страхи, которые связаны с травмами, и которые препятствуют осуществлению ваших желаний. Осознав их, вы научитесь приручать, понимать, а затем трансформировать их.

03

Третий тренинг « Научись чувствовать»

Затем, третий тренинг поможет вам развить свою способность чувствовать, без страхов и масок. Это поможет вам ***понимать, что на самом деле происходит внутри вас.*** *Вы обнаружите внутри себя новый мир, полный новых возможностей. Кроме того, вы научитесь посвящать время своему внутреннему ребенку, поскольку с годами вы застряли в масках, потеряв способность ребенка, живущего внутри вас, быть спонтанным, восторженным и увлеченным жизнью.*

04

Четвертый тренинг «Управляй гневом»

Развивая свою способность чувствовать, вы обнаружите, что внутри вас поселился гнев. Многие люди не знают, как совладать с ним. **Эту эмоцию чаще либо контролируют и подавляют, либо неумело выражают.** Научитесь управлять гневом, чтобы высвобождать жизненную энергию и направлять ее на реализацию задуманного.

05

Пятый тренинг «Освободись от чувства вины»

Наше путешествие внутрь себя продолжается тренингом о работе с чувством вины. Чувство вины сводит на нет все ваши усилия и лишает вас уверенности и уважения к себе. Вы обнаружите, что на протяжении многих лет **чувство вины отравляло вашу жизнь.** И, конечно, вы получите инструменты, чтобы не испытывать чувство вины.

06

Шестой тренинг «Освободись от стресса»

Наш шестой тренинг посвящен освоению техники отпускания и работе со стрессом. В каждом из нас есть часть, стремящаяся все контролировать, чтобы получить желаемое или избежать страданий. Это привносит в нашу жизнь напряжение в разных ситуациях. Этот тренинг подарит вам простой и фантастически эффективный инструмент, позволяющий меньше, чем за 10 минут, отпустить ситуацию или эмоцию, которая охватила вас и уже вам не подчиняется.

07

Седьмой тренинг «Узнай свои потребности»

На седьмом тренинге вы узнаете **о своих потребностях и о том, как их удовлетворять**, несмотря на препятствия. Вы уже проделали много работы, очистили пространство и теперь ваша жизнь наполнена большим спокойствием. Возможно, чувство внутренней пустоты теперь рассеется, и вы захотите узнать, чего же вы на самом деле хотите. Вы будете работать со своими истинными желаниями и потребностями.

08

Восьмой тренинг «Освободись от болезней и недугов»

На этом тренинге вы освоите уникальный инструмент: метод метафизического истолкования болезней и недугов, **который поможет вам посмотреть на проблемы со здоровьем под другим углом.** Вы будете намного лучше понимать свои мысли и эмоции, которые с ними связаны. Это поможет вам освободиться от физических проблем или значительно улучшить ваше состояние. Освоив метод расшифровки, вы также сможете помогать своим близким.

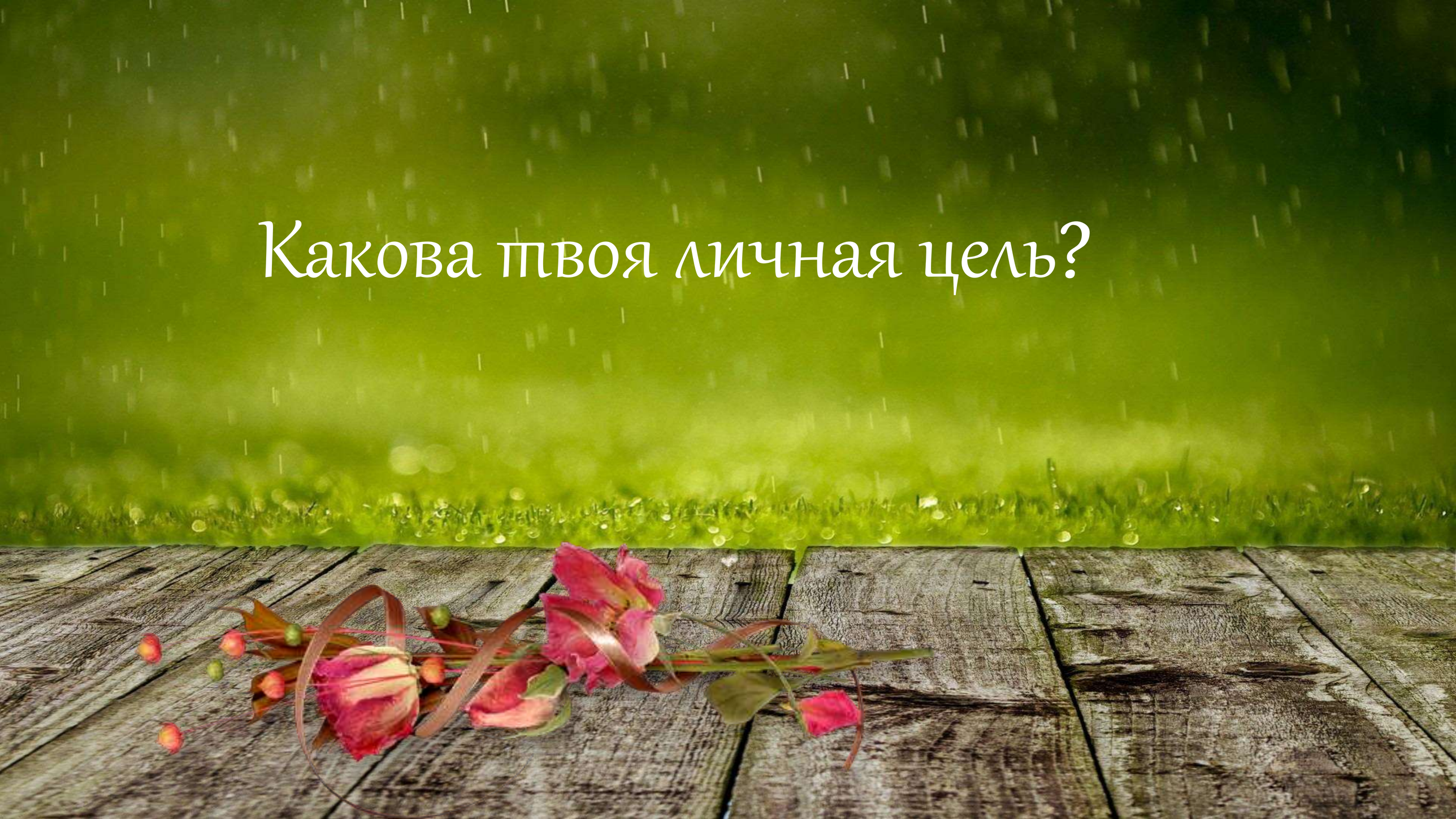
09

Десятый тренинг «Обрети уверенность в себе»

Этот курс завершается тренингом, который поможет реализовать одну из главных потребностей: обрести уверенность в себе. Вы поймете, что все пройденные до этого тренинги готовили вас к развитию этого качества. Если вы ранее не проработали свои страхи, сомнения, эмоции, вам будет сложно обрести уверенность в себе. Вы узнаете, что действительно значит **быть уверенным в себе**. Это не просто быть человеком, который, кажется, способен на все. Уверенность в себе - это чувство намного глубже, тоньше и вы узнаете, как выработать ее в себе.

Полный цикл обучения состоит из 19 двухдневных **онлайн тренингов**, разделенных на два курса. Обучение проводят преподаватели школы из Канады и Франции, сертифицированные Лиз Бурбо. При желании освоить новую профессию, вы можете пройти третий, профессиональный тренинг консультанта и/или тренера.

Какова твоя личная цель?



Первое, что вы сделаете, зарегистрировавшись на полный курс обучения, это поставите личную цель, которой вы хотите достичь, работая на тренингах. Система обучения построена таким образом, чтобы вы могли как можно быстрее достичь поставленной и первоочередной для вас цели.

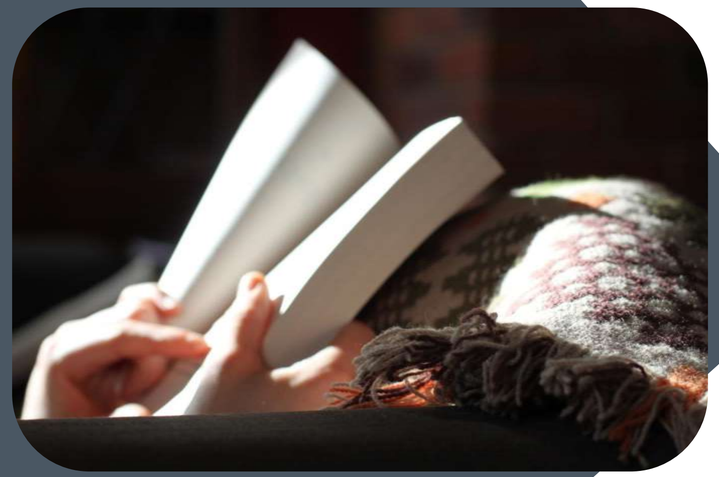
Эффективность этой программы гарантирована благодаря структуре и правильно выстроенному педагогическому подходу

Упражнения исследования

Мы разработали для вас упражнения исследования, которые рекомендуем выполнять в течение 10-14 дней после каждого тренинга. Они помогут вам начать применять на практике знания, приобретенные на каждом тренинге и, главное, еще больше узнать себя под углом тех тем, которые вы проходите. Это очень простые упражнения и занимают не больше 30 минут в день. Выполняя их, вы сможете достичь замечательных результатов.

Личные консультации

После выполнения упражнений вы встречаетесь с консультантом Школы. Цель консультаций: помочь вам достичь ваших личных целей и убедиться, что тема каждого тренинга интегрирована вами, что обязательно приведет вас к трансформациям. Впустую потраченное время, когда вы ходите по кругу безрезультатно и не знаете, в чем ваша загвоздка? Это теперь позади. Все консультации проводятся онлайн (скайп, zoom.....)



Подготовительное чтение

Мы предлагаем прочитать материалы, относящиеся к теме каждого тренинга, чтобы повысить степень вашего понимания и усвоения материала на самом тренинге.

Интеграционная работа

После того, как десять тренингов и десять консультаций будут позади, вам будет предложено пройти интеграционную работу (около 15 часов), что позволит вам проверить усвоение полученных знаний на своих личных примерах. Уверяем вас, что пройдя тренинги, консультации и интеграционную работу с упражнениями-исследованиями в системе, вы намного лучше будете понимать, как вы устроены, а многие проблемные ситуации уже будут решены.

Есть ли у вас профессиональные цели?

Хотите стать консультантом и помогать людям в индивидуальном консультировании? Пройдя полный курс обучения, вы имеете доступ к получения сертификата школы как консультант и/или как тренер, работающий по методикам Школы Слушай Свое Тело. Таким образом, кроме улучшения качества жизни и возвращения к себе, настоящему, вы можете стать профессионалом в консультировании по методикам МЕТС®.
Подробнее о полном курсе вы можете узнать на нашем сайте.

Вы готовы?

Вы готовы?

Вот какие этапы мы предлагаем:

1. Ознакомьтесь с отзывами наших выпускников и клиентов
2. Посетите наш сайт, чтобы выбрать, с чего вы хотите начать
3. Свяжитесь с нами, чтобы задать вопросы или записаться на мероприятие

Вы готовы?

Мы с радостью ответим на все ваши вопросы, чтобы убедиться, что этот обучающий курс соответствует вашим потребностям.

Команда школы Слушай Свое Тело

www.etc-school.online

Наши услуги

- Обучение с выдачей диплома консультанта/тренера по методикам МЕТС®
- Тренинги личностного роста
- Трехчасовые мини тренинги
- Личные консультации
- Книги и онлайн курсы

www.etc-school.online

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend