

PSYCHOLOGIE HUBNUTÍ

ANEB HUBNĚTE (S) HLAVOU ...

Více než 50% z nás trpí obezitou.
Každá žena někdy v životě vyzkoušela dietu.
Kupujeme si knihy o hubnutí,
snažíme se držet drastické diety.
A přece se nám hubnutí nedaří.
Kolik z nás však pracuje s vlastní psychikou tak,
abychom zhubnuli?

Jedinou možností, jak trvale
zhubnout a začít žít zdravě, je
změnit náš způsob myšlení.

Musíme se naučit
přeprogramovat naši mysl
tak, aby s námi při hubnutí
spolupracovala.



O školiteli:

LENKA ČERNÁ

- **Ředitelka společnosti** MindSoft s.r.o. a výkonná ředitelka Life Clinic Prague.
- **Šéfredaktorka měsíčníku** osobního růstu.
- **9 let praxe** v oblasti koučinku žen po náročném rozchodu, rozvodu, při nízkém sebevědomí.
- **9 let praxe** v oblasti pomoci hledání talentových vloh a uplatnění na trhu práce.
- **Koučink top managementu**, interní zaměstnanecký audit, kariérový koučink.
- **10 let praxe** v oblasti rozvoje firem a týmů.
- **Autorka knih:** Psychologie hubnutí, 20 partnerských testů.
- **Certifikovaný kouč** pro práci s Emočními rovnicemi.

TERMÍNY V ROCE 2010

Datum	Místo	Čas	Trvání	Název programu
30. dubna	Praha*	9–17 hodin	8 hodin	Psychologie hubnutí
28. května	Brno*	9–17 hodin	8 hodin	Psychologie hubnutí

* **Praha** – program se koná v hotelu Absolutum, Jablonského 4, Praha 7.

* **Brno** – program se koná v hotelu Comsa Brno Palace, Šilingrovo nám. 2, Brno-střed.

PROGRAM

Úvodní seznámení

Inventura našeho života aneb proč nám (také) nejde zhubnout?

- Co je to praktický osobní růst?
- Základní 4 životní oblasti a jejich důležitost
- Teorie dobrého pocitu pro každého

Mozek a hubnutí, co mají společného?

- Principy fungování mozku při hubnutí
- Emoční rovnice a hubnutí

Proč vlastně hubnu?

- Jaký je zdroj mé motivace k hubnutí?
- Jak motivaci k hubnutí nalézt a udržet si ji?

Přestávka na oběd

Můj plán hubnutí

- Jak si sestavit plán hubnutí a stravování?
- Jak plány dlouhodobě dodržet?
- Krizové momenty při hubnutí a jak je zvládnout
- Berličky při hubnutí
- Ve dvou se to lépe táhne

Mé bloky při hubnutí

- Praktické nalezení Emočních vzorců z oblasti zdraví a hubnutí + jejich otočení
- Praktické cvičení zvládnutí bloků a dogmat, která nás při hubnutí trápí

Závěrečná diskuse

CENA

Při registraci a zaplacení do 60 dnů před konáním koučinkového programu máte nárok na sníženou cenu **3 990 Kč**. Poté je cena stanovena na 4 990 Kč.

Co je v ceně zahrnuto:

- parkování před hotelem,
- občerstvení (káva, voda, čaj),
- studijní materiály (skripta),
- blok a tužka.

Registrace na koučinkový program:

www.mujuvztah.cz
www.mamdepku.cz
www.mujkouc.cz

Ohledně dalších informací, kontaktujte slečnu Gabrielu Bláhovou na blahova@mindsoft.cz, telefonicky na 602 375 165.



MindSoft, s.r.o.
měníme náladu na celém světě