

Évindító Navigátor

**Szépalma, 2024. január 1-3. vagy
2024. január 12-14.**



Évindító Navigátor

**Szépalma, 2024. január 1-3. vagy
2024. január 12-14. (2,5 nap)**

2024 januárjában immár 22. alkalommal várunk a klasszikus ÉVINDÍTÓ NAVIGÁTOR 2,5 napos elvonulásra a Bakonyba, a gyönyörű Szépalmán, ahol minden részlet arra teremtett, hogy a pozitív változás és az újrakezdés élménye mélyen bevésődjön.

Tréner: Cséffalvay Gábor „Csé”
a megújulás mentora, a Navigator megalkotója



A program végére...

- ★ Lesz egy kész és erőteljes cselekvési terved az évre és megújított navigációd az életedhez.
- ★ Megerősödik a Te utad. Fókuszot kap, amit magadért akarsz tenni. A múlt-jelen-jövő értelme és kapcsolódása letisztul.
- ★ Lesz egy erőforrás térképed, hogy jól gazdálkodhass a külső-belső erőforrásaiddal.
- ★ Feltöltöd energiakészleteidet, hogy jó erőben kezd az új évet.
- ★ A közös munka és a környezet révén új perspektívával gazdagodsz, ami segít másképp látni az előtted álló kihívásokat.

Kiket várunk / kiknek szól:

Téged várunk! ☺ – ha egy olyan kalanddal és elmélyüléssel lépnél be az új évbe, amely emlékezetes élményeket és inspirációt kínál.

Időtartam: 2024. január 1. du.–3. du. vagy január 12. du.- 14. du.

A program 2,5 nap, mintegy 20 óra csoportos coachingot jelent.

2,5 nap figyelem önmagadra a saját ritmusodban, varázslatos környezetben, kapcsolódva önmagadhoz és a csoportban egymáshoz.



A program felépítése

1. nap

- ▶ **Reflektálás és értékelés:**
Mi minden történt veled az elmúlt évben? Hol tartasz az életutadon?
- ▶ **Kiscsoportos munka,**
Megoszthatod gondolataidat, tapasztalataidat, élvezheted a csoport megtartó erejét.
- ▶ **Mozgás, töltekezés:**
Hosszú séták és testedzés (opcionális), egészséges és finom falatok (a többi napon is...:))

2. nap

- ▶ **Identitás – belső vezérlés**
Mi az én utam? Mi erősít, mi gátol ennek megélésében? Mit akarok tenni önmagamért, saját jól-létemért? Önismeret, tudatosság – hogy belülről vezérelve haladjak.
- ▶ **Kiscsoportos munka, inspiráció és kreativitás**
A támogató környezet, az inspiráló beszélgetések segíthetnek az új felismerések, ötletek születésében és az intuíció és kreativitás erősítésében.

▶ Célkidolgozás és tervezés

Mik lesznek a jövő év (vagy évek) fókuszai? Milyennek szeretném látni magam a jövőben? Mi sarkall a céljaim megvalósítására?

▶ Jó szokások teremtése

Új saját, munkahelyi és családi szokások kialakítása. Mikor és hol van ezeknek helye a következő hónapokban? Mit tehetsz azért, hogy életed minden területén működtetni tudjam azt, ami valahol már jól működik?

▶ Kiscsoportos munka

3. nap

▶ Konkrét lépések megtervezése:

Céljaim eléréséért mit teszek a következő hónapokban? Külső és belső erőforrások feltérképezése és mozgósítása, cselekvési terv elkészítése.

▶ Kiscsoportos munka:

A cselekvési terv megosztása a csoporttal, visszajelzések fogadása, beépítése. Elköteleződés.

