

A scenic landscape featuring a river or stream flowing through a lush green area. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and reflecting on the water. Large, leafy trees frame the scene, and a wooden bench sits on a path in the foreground. In the background, a grassy field and a distant hill are visible under a soft sky.

Navigátor – Belülről Vezetés

Szépalma, 2025. március 28-30.

Belülről Vezetés – Navigátor

Szépalma, 2025. március 28-30. (2,5 nap)

Immár több, mint 100. alkalommal várunk a klasszikus 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 és mozgásba lendüljön.

Tréner: Cséffalvay Gábor „Csé”

a megújulás mentora, a Navigátor megalkotója



A program végére...

- Lesz egy kész és erőteljes cselekvési terved a következő időszakra és megújított navigációd az életedhez. Önazonosságod megerősödik.
- 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 láss neki a következő időszaknak
- 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 akarsz gazdagodni, amely emlékezetes élményeket és inspirációt kínál.

Időtartam és módszer:

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.

Időpont: 2025. március 28 du.-30 du.

Részvételi díj:

- 90.000,- HUF+ ÁFA magánszemélyként
- 225.000,- HUF+ÁFA vállalati költségként

+ szállás és étkezés költsége, illetve a terembérlés. (kb. 55-70.000 HUF között van, a szállás jellegétől függően (részletes infó külön))



A program felépítése

(...de a terv igazodik a csoporthoz!)

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 életem 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.

