

NŐI ERŐ TRÉNING

Lelkes Éva | Empowering Women

A programot vezeti:
Lelkes Éva, mentor és coach



KINEK SZÓL?

A Női Erő Tréning (NET) nőknek szól. Mégpedig azoknak a nőknek, akik már ma is vezető szerepet töltenek be, vagy épp most készülnek még nagyobb, még fontosabb, még felelősségteljesebb szerepet vállalni saját szervezetükben, közösségükben, közvetlen vagy tágabb környezetükben. Nőként vezetőnek lenni bonyolult, komplex kihívás, legyen szó egy projekt, egy csapat, vagy épp az egész szervezet irányításáról, és nincs ez másképp a magánéletben felvállalt irányító szerep esetében sem.

Épp ezért a fenntartható sikerhez vezető út fontos állomásaként **a Női Erő Tréning segít felismerni és elengedni azokat a belső mintákat, melyek túlvállaláshoz, túlterheltséghez és jelentős belső konfliktusokhoz vezetnek.**

Ez az interaktív, saját élményű program segít tehát felszabadítani a női erőt a hétköznapiakban, a vezetői munkában és a magánéletben egyaránt.



MIRŐL SZÓL?

A program a nők négy leggyakoribb, mélyen gyökerező korlátozó hiedelmére fókuszál:

- „Nem vagyok elég”
- „Nem vagyok látható”
- „Egyedül vagyok”
- „Túl sok vagyok”

Ezek azok az erős belső meggyőződések, amelyek gyakran észrevétlenül vezetnek önfeláldozáshoz, túlterheltséghez, folyamatos megfelelési kényszerhez és számos esetben belső konfliktusokhoz. A Női Erő Tréning épp ezért segít felismerni, hogy ezek a hiedelmek hogyan hatnak a munkádra, a kapcsolataidra és az önmagadhoz való viszonyra, és támogat abban, hogy túllépj ezeken a láthatatlan belső korlátokon.

„Nem vagyok elég jó és/vagy erős. Nem vagyok látható, az erőfeszítésem, a valódi igényeim mintha nem is léteznének. Mindent magamnak kell megoldanom, megcsinálnom. Vissza kell vennem, mert túl sok vagyok.”

Ismerősen hangzik? Ha igen, akkor Neked is itt a helyed, mert **a Női Erő Tréning nem szerepekről, hanem a belső működésedről és a női vezetői erőd felszabadításáról szól.**



MÓDSZERTAN

A tréning „embodiment“ alapú, vagyis nem marad meg elméleti szinten: a résztvevők egyszerű, mégis rendkívül hatékony gyakorlatokon keresztül dolgoznak a legfontosabb korlátozó hiedelmekkel.

Az egymást követő **kétszer fél nap** során egyrészt tudatosítjuk, hogy ezek a hiedelmek nem csupán egyéni neveltetésből fakadnak, hanem társadalmi és történelmi mintákból is táplálkoznak, amelyek generációk óta formálják a női működést és a vezetői szerepeket.

Másrészt testi szinten is megtapasztaljuk, milyen az, amikor ezek **a belső korlátok oldódnak**.

A csoport megtartó erejének támogatásával a résztvevők elengedik korlátozó hiedelmeiket, és ezzel egy időben **új, megerősítő, pozitív belső meggyőződések**et alakítanak ki és testesítenek meg.



EREDMÉNYEK

A tréning eredményeként a résztvevőink

- **önbizalma és önfogadása nő**, stabilabbá válik az önértékelésük, kevesebb erőfeszítéssel és nagyobb belső nyugalommal lesznek képesek vezetni,
- **csökken a túlterheltség és a túlterheltség érzése**, így a nehéz helyzetekhez, kihívásokhoz és problémákhoz rugalmasabban és hatékonyabban közelítenek,
- **oldódik a „mindent magamnak kell megoldanom, megcsinálnom” érzése**, így könnyebbé válik a vezetés, a delegálás és az őszinte kapcsolódás,
- a program során jelentős **kreatív energia szabadul fel**, amelyet a résztvevők tudatosabban, szívesen és örömmel visznek magukkal és használnak,
- a női vezetői energia **természetesebb, hitelesebb és örömtelibb működést hoz a hétköznapokban**, a vezetői munkában és a magánéletben egyaránt.



FONTOS TUDNIVALÓK

A képzés időtartama:

2*0,5 nap (1. nap 13:00-17:00, 2. nap 9:00-13:00)

Részvételi díj:

127.000,- Ft + Áfa/fő (a díj tartalmazza a helyszínt és a kávészünet költségeit)

Létszám:

minimum 8 fő

