

Názov kurzu: Power & Mind

Podnázov: Stoická cesta k pevnosti a jasnosti.

Forma: prezenčná, kombinovaná, online

Časová dotácia: 25h

Zamerané na: všeobecnú populáciu

Vstupné požiadavky: Ukončené základné vzdelanie

Hodnotenie: Vypracovanie osobného plánu, individuálny pohovor.

Účastníci: Účastníkom môže byť každý, kto spĺňa podmienky stanovené poskytovateľom vzdelávania.

Obsah kurzu: - Základ: Čo je sila a čo je myseľ

- Sila: Tvoja obrana a tvoja zbraň

- Myseľ: Tvoj kompas a tvoja zodpovednosť

- Rovnováha: Spojenie sily a mysle

- Život ako tréning

- Sebemajstrovstvo - tvoj osud

Vzdelávací výstup: Absolvent kurzu chápe základné stoické prístupy, dôležitosti určovať si priority v živote, podstatu a význam disciplíny. Absolvent rozumie dôležitosti ochrany svojho mentálneho a psychického zdravia, podstate a významu rituálov, dôležitosti rozvoja psychickej aj fyzickej stránky svojej osobnosti.

Profil absolventa: Absolvent získava nové sebavedomie a sebauvedomenie, dokáže odlíšiť čo je pre neho priaznivé, zapája do svojho života mikrotréningy, rituály a mentálne cvičenia.

Lektor: Ing. Peter Ďurica

Cena: 200€

KURZ: Power & Mind

Podnázov: Stoická cesta k pevnosti a jasnosti I.

Kurz „Power & Mind“ je osobnostno-rozvojový program zameraný na budovanie vnútornej sily, disciplíny, sebavedomia a mentálnej odolnosti. Vychádza zo stoických princípov, moderných poznatkov o psychike a praktických rituálov, ktoré účastník dokáže okamžite zaviesť do života. Kurz je určený pre každého, kto chce žiť pevnejšie, jasnejšie a vedomejšie. Možnosť pokračovať do ďalších kurzov

Cena: 200 €

Rozsah: 25 hodín

Forma: prezenčná

Odborný garant:

Lektor: Ing. Peter Ďurica

Absencia: povolená 20 %

Dĺžka: 1 – 2 mesiace

Presný termín začiatku a ukončenia bude určený. Harmonogram bude zaslaný e-mailom. Vzdelávanie obsahuje 5 stretnutí počas pracovných dní v poobedňajších hodinách.

Akreditácia:

Ukončenie: vypracovanie osobného plánu + individuálny pohovor.

Pre koho je kurz určený

- pre všeobecnú populáciu
- pre ľudí, ktorí chcú získať pevnejšiu psychiku a jasnejšie životné smerovanie
- pre tých, ktorí hľadajú disciplínu, vnútorný pokoj a osobný rast
- pre každého, kto chce zlepšiť svoje návyky, rituály a mentálne nastavenie

Vstupné požiadavky: ukončené základné vzdelanie

Obsah kurzu

- Základ: Čo je sila a čo je myseľ
 - Sila: Tvoja obrana a tvoja zbraň
 - Myseľ: Tvoj kompas a tvoja zodpovednosť
 - Rovnováha: Spojenie sily a mysle
 - Život ako tréning
 - Sebamajstrovstvo – tvoj osud
-

Profil absolventa

Absolvent kurzu:

- chápe základné stoické princípy a ich využitie v každodennom živote
 - rozumie dôležitosti disciplíny, priorít a osobnej zodpovednosti
 - vie pracovať s vlastnou psychikou, emóciami a mentálnou energiou
 - pozná význam rituálov, mikrotréningov a mentálnych cvičení
 - vie chrániť svoje mentálne zdravie a budovať vnútornú stabilitu
 - získava pevnejšie sebavedomie, jasnejšie smerovanie a schopnosť rozhodovať sa vedome
-

Hodinová osnova (25 hodín / 5 stretnutí)

1. Stretnutie – Základ

1. Čo je sila – fyzická, mentálna, charakterová.
2. Čo je myseľ – pozornosť, vôľa, smerovanie.
3. Stoické princípy – kontrola, prijatie, konanie.
4. Identita – kto som a kam smerujem.
5. Základné rituály – ráno, večer, mikrotréningy.

2. Stretnutie – Sila

6. Sila ako obrana – hranice, odolnosť, pokoj.
7. Sila ako zbraň – výkon, disciplína, ťah na cieľ.
8. Telo a myseľ – prepojenie, energia, návyky.
9. Práca s emóciami – reakcia vs. odpoveď.
10. Praktické cvičenia – dych, postoj, fokus.

3. Stretnutie – Myseľ

11. Myseľ ako kompas – hodnoty, smer, rozhodovanie.
12. Myseľ ako zodpovednosť – čo ovplyvňujem a čo nie.
13. Mentálne modely – prekážka je cesta, amor fati.
14. Práca s vnútorným dialógom – sila slov.
15. Praktické cvičenia – journaling, vizualizácia.

4. Stretnutie – Rovnováha

16. Spojenie sily a mysle – pevnosť + jasnosť.
17. Stres, tlak a chaos – ako ich zvládať.
18. Rituály rovnováhy – reset, pauza, obnova.
19. Vzťahy a komunikácia – pevnosť bez agresie.
20. Praktické cvičenia – mentálne scenáre, reakčné protokoly.

5. Stretnutie – Sebemajstrovstvo

21. Život ako tréning – dlhodobé nastavenie.
22. Budovanie identity – kto sa zo mňa stáva.

23. Osobný plán – ciele, rituály, disciplína.
24. Individuálne konzultácie – smerovanie, odporúčania.
25. Záverečný pohovor a vyhodnotenie kurzu.