



*6 и 7 юни 2024
гр. София*

АНТИ-СТРЕС СТРАТЕГИИ

МОДУЛ 1: ЕФЕКТИВНО СПРАВЯНЕ В СТРЕСОВИ
СИТУАЦИИ С AIKIDO TRAINING LINE®

МОДУЛ 2: ПРЕВЕНЦИЯ И ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ ОТ
СТРЕСА С FELDENKRAIS METHOD®



ЗАЩО ТЕМАТА ЗА СТРЕСА Е ВАЖНА?

Стресът е физическа и емоционална реакция, която изпитваме, когато се сблъскваме с предизвикателства в живота. Появява се, когато се чувстваме под напрежение, претоварени или когато чувстваме, че губим контрол. Малки количества стрес могат да бъдат полезни за нас и да ни мотивират да постигнем цели като явяване на изпит или говорене пред публика. Но твърде много или твърде продължително излагане на стрес, може да повлияе негативно на нашето настроение, физическо и психологично здраве и взаимоотношения.

Стресът ни пречи да се отпуснем и е съпътстван от редица емоции, включително тревожност и раздразнителност. Когато сме под стрес, може да ни е трудно да се концентрираме. Може да изпитаме главоболие или други телесни болки, разстроен стомах или проблеми със съня. Може да открием, че губим апетит или ядем повече от обикновено. Хроничният стрес може да влоши вече съществуващи здравословни проблеми.





ПОЛЗИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

В резултат от обучението участниците могат да очакват следните ползи:

- Значително намаляване на възприеманите нива на стрес и тревожност;
- Придобиване на ефективен подход към предизвикателствата;
- Повишена увереност, жизненост и добро настроение;
- Подобряване на концентрацията и вниманието;
- Развиване на осъзнатост – за себе си, за другите хора и за външната среда;
- Постигане на добро ниво на самоконтрол, устойчивост и адаптивност;
- Повишаване на личната ефективност и представянето в различните сфери;

- Способност за пълноценна почивка и възстановяване;
- Подобряване на грижата за себе си и саморегулацията.

ПОДХОД НА ОБУЧЕНИЕТО

Подходът на обучението е изцяло практически. В сесиите се прилагат кинестетични методи, които спомагат за задълбоченото разбиране и практическото усвояване на ключовите концепции в обучението. Като резултат участниците ще получат директни физически и психологични терапевтични ползи още в хода на програмата от една страна, а от друга – ще се оборудват с инструменти, които да използват за превенция и ефективно справяне в стресови ситуации.



FELDENKRAIS METHOD®

Част от обучението е базирано на FELDENKRAIS METHOD® - революционен метод за учене чрез движение, насочен към подобряване на цялостното качество на живот на човека. Методът е базиран на принципи от биомеханиката, невробиологията и е силно повлиян от японското бойно изкуство Джудо. Авторът на метода – д-р Фелденкрайс, е доктор по физика, учен и един от първите черни колани по джудо в Европа. Устойчивостта, адаптивността и възстановяването са сред основните теми в метода. Уроците по метода Фелденкрайс работят в широк спектър от функции, включително стойка, походка, дишане, управление на болката и дискомфорта, развиване на уменията в спорта и изкуствата. Допълнително, методът има мощен позитивен ефект върху представата за себе си. Движението е израз на нашата представа за себе си, а представата за себе си се формира от движението.



AIKIDO TRAINING LINE®

В обучението се прилага и Aikido Training Line® - кинестетичен метод за учене, базиран на концепции и практики от японското бойно изкуство Айкидо. Методът подобрява ефективността на обучение чрез по-задълбочено разбиране, улесняване на трансфера и дълготрайния ефект на новотритите знания. Базиран е на практическа мъдрост, но също така е много добре научно подкрепен. Уникалността на метода е във възможността за преживяване и практикуване на концепции, които иначе биха могли само да бъдат обяснявани – самоконтрол, емоционална и ситуационна осъзнатост, въздействие и др. Подходът на развитие отвътре-навън допълнително повишава ефективността на обучението.



ПРОГРАМА: ДЕН 1

- Разбиране на стреса, вкл. причини и последици;
- Принципи на бойното изкуство Айкидо;
- Осъзнаване на Центъра и постигане на състояние на центрираност;
- Изграждане на стабилност и самоконтрол в напрегнати ситуации;
- Разграничаване на влиянието на егото и емоциите;
- Избиране на обективна нагласа;
- Развиване на проактивно поведение (Намерение-Решение-Действие);
- Повишаване на ситуационната осъзнатост и способността да разчитаме сигналите;
- Справяне с конфликти, агресия и трудни поведения;
- Адаптиране и хармонизиране с динамичната среда.




ПРОГРАМА: ДЕН 2

- Пълноценност и ритъм на дишане за запазване на спокойствие и фокус – практически уроци “Елементи на дишането” и “Задържане на дъха”;
- Медитация в движение – обединяване на ума и тялото за постигане на състояние “тук и сега”;
- Интелигентното движение – елиминиране на бързането и излишното усилие във всичко, което правим;
- Изкуството да почиваме пълноценно – ефективно премахване на напрежението и възвръщане на жизнеността.



ОБУЧАВАЩИ

АНГЕЛИНА ИВАНОВА




Ангелина Иванова е управляващ съдружник в „Heat Development Solutions“ от 2003г. Тя е съавтор на AIKIDO TRAINING LINE® - кинестетичен метод за учене, базиран на принципите на японското бойно изкуство Айкидо. Ангелина е първият в България Сертифициран фасилитатор по метода LEGO®SERIOUS PLAY® - техника за мислене и екипна комуникация. Тя е Сертифициран експерт по системата за психометричен анализ на „Томас Интернешънъл“ (DISC модел). През 2023г. завършва 4-годишното си сертификационно обучение по метода FELDENKRAIS® - метод за учене и развиване на осъзнатост чрез движение и основава първия Фелденкрайс център в България.

Завършила е „Икономически Университет-Варна“, специалност „Индустриален мениджмънт“. Продължава образованието си в Executive MBA програмата на Американски университет България с насоченост „Социално предприемачество“.

Има повече от 20 години професионален опит в сферата обучение и развитие. Шест години е работила за международна козметична компания, където започва кариерата си на учител в сферата на продажбите и лидерството. Три години е работила като старши тренер и управител на консултантска компания от международна група в сферата на управление на човешкия капитал. Активно води обучения за множество български и международни компании по разнообразни теми, сред които развитие на лидерство, личностно и екипно развитие.

ТОДОР ГЕТОВ



Тодор Гетов Сенсей (6-ти дан, Айкикай) започва да се занимава с Айкидо през 1990г. в един от първите клубове в България, а от 1994г. преподава Айкидо в създадения от него клуб. През март 1999г. защитава I - ви дан пред Шихан Фумио Тойода, председател на Международната Айкидо Асоциация. От 2010г. започва тясно сътрудничество с Шихан А. Сато VII дан Айкикай и AIKIDO WORLD ALLIANCE /AWA/. Член е на преподавателския и изпитен комитет на AWA. Води семинари в България, Гърция, Полша, Ливан и др. Понастоящем е технически директор и главен инструктор в основаното от него през 2005г. ШИСЕЙКАН АЙКИДО ДОДЖО и официален представител на AIKIDO WORLD ALLIANCE в България. Успоредно с практиката си в Айкидо като бойно изкуство, Тодор е съавтор на AIKIDO TRAINING LINE® към Heat Development Solutions. Разработва и води разнообразни обучителни програми за корпоративни клиенти, базирани на принципите на Айкидо, сред които лична ефективност, бизнес преговори, лидерство и др.



ЗА ЗАПИСВАНЕ

Двудневното обучение се провежда присъствено в зала. Таксата за участие е 395 евро за участник, без ДДС и се заплаща при записването за обучението. Освен участието в обучението, цената включва учебни материали, кафе-паузи и обяд, сертификат за успешно преминалото обучение.

Обучението ще се проведе в гр. София, ул. "Университетски парк" 1, Зала 105 в Илиев център за образование и култура.

За допълнителна информация и записване, моля свържете се с нас на training@heatds.com или 0887 600 712.

Очакваме ви