



C4 Your Self: Confidence, Concentration, Commitment, Creativity

Dit seminar gaat over het ontwikkelen van individuele kracht. Het YES!+ programma versterkt de aangename, creatieve en dynamische aspecten die we allemaal in ons hebben. Het is erop gericht om het uiterste uit jezelf te halen, of het nu in je studie, het werk of je persoonlijke relaties is. Dit is een programma over mogelijkheden. Het gaat over ontdekken hoe ver je kunt gaan en hoeveel je kunt bereiken. Bovenal gaat het erom hoe je in lastige situaties stabiel en cool blijft.

Als je je vermogen om te leren ten volle ontwikkelt, je ware potentieel herkent en je bekwaamheid om je aan te passen aan veranderingen vergroot, dan zul je automatisch een succesvol leven hebben dat voldoening geeft. Dit is wat YES! je biedt!

De deelgebieden die aan bod komen zijn:

Fysiek: Spelletjes, yoga en innovatieve ademhalingstechnieken (waaronder de Sudarshan Kriya®).

Mentaal: Praktische kennis en interactieve processen om geheugen, concentratie en focus te verbeteren.

Emotioneel: Groepsdiscussies speciaal ontwikkeld om je op je gemak te laten voelen in moeilijke situaties

Sociaal: Ervaringsprocessen om probleemoplossende strategieën, sociale vaardigheden levensvaardigheden te ontwikkelen.

Leiderschap: Interactieve processen om leiderschap, samenwerking en conflictoplossing te ontwikkelen.

YES! is uniek, omdat het niet is gebaseerd op korte termijn oplossingen, theoretische concepten, of oppervlakkige succesformules, maar veeleer op praktische instrumenten die je onmiddellijk kunt toepassen met tastbare resultaten. Je verkrijgt een verhoogd bewustzijn in lichaam en geest, wat ten goede komt aan al je fysieke en mentale activiteiten.

Leerdoelen:

Deze dynamische cursus geeft je de kracht en de instrumenten om

- stress kwijt te raken,
- je energieniveau te verhogen,
- sterke sociale en leiderschapskwaliteiten te ontwikkelen,
- je bewustzijn te vergroten en
- je mentale focus en concentratie niveau te verbeteren.
- Inzicht in ondernemingsvaardigheden
- het verbeteren van je fysieke en mentale gezondheid.

Seminar duur:

Maandag tot en met vrijdag; 4 uur per dag

Locatie:

Haagse Hoge school

Kosten:

200.- per persoon

Inclusief: 1 fresh up van 3 uur

Minimum aantal deelnemers: 20

Extra mogelijkheid tot Non Agressie Trainer :

Deze mogelijkheid wordt geboden aan geïnteresseerden die veel met kinderen werken!

Voorwaarden zijn:

- Certificaat YES plus verkregen na succesvolle afsluiting.
- Vervolg YES plus (2)

Voor meer informatie kun je bij de teacher terecht.

Informatie:

Ajay Mangal

062413073 / 070-4157840

ajay.mangal@aofl.nl

Over Ons:

Art of Living is een van de grootste vrijwilligersorganisaties en is actief in ruim 140 landen. Het is een veelzijdige organisatie die een speciale consultatieve status heeft bij de Economische en Social Raad (ECOSOC) van de Verenigde Naties. We implementeren onderwijsprogramma's en in samenwerking met de Internationale Vereniging voor Menselijke Waarden (IAHV, <http://www.iahv.org>) verschillende humanitaire projecten. De stichter Sri Sri Ravi Shankar is momenteel genomineerd voor de Nobel Prijs voor de Vrede 2008.