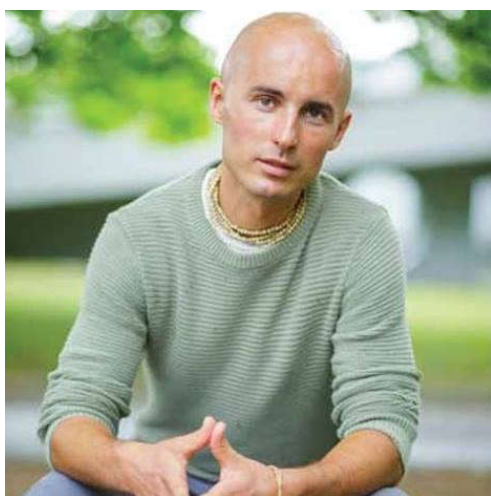


Vabljeni na predavanje g. Andreja Pešca

»Premagaj stres, strah in skrbi«

ki bo v četrtek, 17. november 2022 ob 17.30



- Osvobodi se stresa in skrbi ter tudi v teh čudnih časih najdi pravo ravnovesje in mir.
- Premagaj strah (pred neuspehom, višino, samoto, boleznijo, nastopanjem in zavrnitvijo, mnenjem drugih, smrtjo ...) in tesnobo.
- Kaj vse oblikuje naše strahove?
- Kako na naše počutje, prepričanje in delovanje vpliva čas, hrana, družba, okolje?
- Znebi se travm in vpliva vseh neprijetnih dogodkov.
- Umetnost transformacije vseh t.i. "negativnih" čustev (stresa, jeze, strahu, tesnobe, sramu, zavisti, skrbi, zamer ...).
- Zdrava samozavest, samopodoba in

osvoboječnost od mnenja drugih.

- Sprostitvene tehnike
- Praktični primeri, zgodbe in metode, ki dajo čudežni rezultat
- Vprašanja in odgovori

Predavanje bo vodil Andrej Pešec, univ. dipl. politolog, ki deluje kot celostni psiholog, pedagog, trener in strokovnjak za odnose, leadership ter osebni razvoj; sodeluje s preko 220 zavodi v Sloveniji in na tujem. Andrej je tudi avtor knjige Ženske in moški. Vodil je že preko 2200 predavanj, webinarjev in izobraževanj, za katere so značilni nenavadni praktični primeri, sinteza sodobnih celostnih znanj, leadershipa in motivacijske filozofije ter zanimive zgodbe iz vsakdanjega življenja.

Vljudno vabljeni!