

**Izvedba seminarja:**

- seminar poteka tri dni;
- vsak dan od 9. do 15. ure;
- v prostorih podjetja MiB d.o.o.,  
Cesta na Brdo 85, Ljubljana.

**Prijava na seminar:**

- prijavite se lahko preko prijavnice, ki jo pošljete:  
po faksu: **0590 72 739**,  
po e-pošti: **prijava@mib.si** ali  
po navadni pošti: MiB d.o.o., Reška ulica 11,  
1000 Ljubljana

**Kotizacija:**

- **550 eur** za posamezno ustanovo (20 % ddv je vštet v ceno) (dve osebi) ter vključuje gradivo - priročnik, malico, vodo, kavo, čaj ter potrdilo o udeležbi;
- kotizacijo boste poravnali po prejeti ponudbi.

**Datumi izvajanja seminarja:**

- **Prva izvedba:**  
07. 07. 2010 - sreda  
08. 07. 2010 - četrtek  
09. 07. 2010 - petek  
Zadnji rok prijave: 03. 07. 2010
- **Druga izvedba:**  
14. 07. 2010 – sreda  
15. 07. 2010 – četrtek  
16. 07. 2010 - petek  
Zadnji rok prijave: 12. 07. 2010
- **Tretja izvedba:**  
16. 08. 2010 – ponedeljek  
17. 08. 2010 – torek  
18. 08. 2010 - sreda  
Zadnji rok prijave: 14. 08. 2010

Ime in priimek udeleženca:

Ustanova/društvo ter naslov:

Kontakt prijavitelja (telefon, e-naslov)

Datum prijave:

Žig:

Podpis:

**VITAL100**

RITEM IN RED

ODNOSI IN RAST/ZAUPANJE

NAVDUŠENJE IN SOČUTENJE

IZRAŽANJE IN ODGOVORNOST

VIZIJA IN INSPIRACIJA

PERSPEKTIVNOST IN SAMOURESNIČITEV

Po opravljenem tridnevnem usposabljanju pridobi udeleženec naziv **koordinator in vaditelj programa VITAL100.**

Program seminarja je osnovan na principu razvojnega procesa, skozi katerega posameznik odkriva (ozavešča) svoja čustvena in mišljenjska stanja ter blokade.

Preko praktičnih gibalnih in miselnih vaj odpira svoj notranji svet, se poveže s samim seboj ter se opremi z energijo in močjo za soočanje s stresnimi situacijami v življenju (dolgotrajna bolezen, smrt bližnjega, spremembe v družinskem okolju ...). Program seminarja je sestavljen iz praktičnih delavnic in diskusije, preko katerih udeleženci uresničujejo cilje programa.

Vsebina programa povezuje več vidikov osebnosti in je sestavljena iz **šestih področij**, ki so med seboj tesno povezana in omogočajo človeku razvoj osebne integritete in kakovosti življenja:

#### **1 ritem in red**

(povezanost z lastnim telesom in s samim seboj, telesno in duševno zdravje)

#### **2 odnosi in rast/zaupanje**

(socialno področje)

#### **3 navdušenje in sočutenje**

(čustveno področje)

#### **4 izražanje in odgovornost**

(soočanje s spremembami)

#### **5 vizija in inspiracija**

(upanje, uresničevanje)

#### **6 perspektivnost in samouresničitev**

(načrtovanje novih ciljev in njihovo uresničevanje)

Tridnevni seminar je sestavljen iz sistemov delavnic in vaj, ki se tesno povezujejo in človeka obravnavajo holistično oziroma celostno.

Vsak udeleženelec dobi **priročnik za izvajanje** konkretnih vaj in delavnic, ki mu bo v pomoč pri izvajanju v prihodnje.

*Za izvedbo delavnic in vaj potrebujejo udeleženci udobna oblačila (najbolje trenirko) in termo nogavice.*

©VITAL100 in vsebina programa pripadata MiB d.o.o.

Prvi dan seminarja:

### **1 RITEM IN RED**

Ritem in red krepi in vplivata na vzpostavitev in ohranjanje fizičnega, čustvenega in mentalnega reda. Fizični red pomaga človeku vzpostaviti mentalni in čustveni red. Upoštevanje ritmov notranjih organov (prehrana, vadba) pa vpliva na vzpostavitev ravnovesja ritmičnih ciklov telesa ter s tem prispeva k ohranjanju zdravja na vseh nivojih.

*Praktične vaje in delavnice za vzpostavitev ravnovesja ritmičnih ciklov telesa in zdravja.*

### **2 ODNOSI IN RAST/ZAUPANJE**

Odnosi lahko zdravijo ali uničujejo. Čustvena dediščina, ki jo nosimo s seboj opredeljuje naša pričakovanja v odnosih, vzorce vzpostavljanja odnosov ter razumevanje socialnih situacij (strah, anksioznost, tesnoba, umik v samoto, pretirana družabnost ...). Primerno soočenje s socialnimi situacijami omogoča posamezniku lažje življenje in sobivanje z drugimi ljudmi.

*Praktične vaje in delavnice za ugotavljanje neprimernih odzivov na socialne situacije ter iskanje načinov za boljše odzivanje.*

Drugi dan seminarja:

### **3 NAVDUŠENJE IN SOČUTENJE**

Motivacijo za življenje in delo obujajo čustva. Čustva vrtijo. Razum ustavlja. Osnova čustvene inteligence človeka je izražanje svojih potreb in čustev ter njihovo zadovoljevanje. Upravljanje s čustvi, ki jih doživljamo pa je osnova za premagovanje stresnih situacij in za sobivanje z drugimi ter reševanje konfliktov v sebi in z drugimi.

*Praktične vaje in delavnice za ugotavljanje čustvenih stanj, odstranjevanje čustvenih blokad in iskanje rešitev za upravljanje z lastnimi čustvi.*

### **4 IZRAŽANJE IN ODGOVORNOST**

Naše notranje doživljanje se izraža v naših nebesednih telesnih odzivih. Sprejemanje odločitev, prevzemanje odgovornosti za le-te ter soočanje z novimi izzivi in spremembami je za posameznika lahko velika težava. Lahko obstoji na mestu in ne napreduje v življenju.

*Praktične vaje in delavnice za sprejemanje odločitev, iskanje rešitev za soočenje s spremembami v življenju ter možnosti za proaktivnost v življenju.*

Tretji dan seminarja:

### **5 VIZIJA IN INSPIRACIJA**

Vizija in inspiracija se tesno povezujeta z duhovnim področjem človeka. Vidim pred seboj prihodnost, lahko izrazim svoja močna področja, lahko sprejemam določena dejstva v življenju (smrt sopotnika, bolezen, spremembe v načinu življenja ipd.), koliko lahko vplivam na potek svojega življenja?

### **6 PERSPEKTIVNOST IN SAMOURESNIČITEV**

Perspektivnost in samouresničitev v tretjem življenjskem obdobju? Zakaj pa ne?

*Praktične vaje in delavnice za sprejemanje odločitev, iskanje rešitev za soočenje s spremembami v življenju ter možnosti za proaktivnost v življenju.*