JAK REALIZOWAĆ CELE

(Plan kursu Wiedza dla sukcesu)

Platforma edukacyjna

Zdobywaj cenną wiedzę bez wychodzenia z domu!

www.astrosalus.pl/kursy-online

Marta Pyrchała-Zarzycka
kursy@astrosalus.pl

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

PLAN OGÓLNY KURSU

1. Techniki relaksu
2. Medytacja
3. Afirmacje
4. Hipnoza i autohipnoza
5. Wizualizacje
6. Metoda Silvy
7. Metoda psychotroniczna
8. Huna
9. Asertywność - podstawy
10. Postawy nieasertywne
11. Efektywna komunikacja
12. Techniki asertywności
13. Konflikt i sposoby radzenia sobie z nim
14. Konwencjonalne metody osiągania celów
15. Podstawy autopsychoterapii.

PLAN SZCZEGÓŁOWY KURSU

TECHNIKI UWALNIANIA SIĘ OD STRESU

W tej lekcji zapoznasz się z różnego rodzaju metodami, które pomagają zniwelować stres - główną przyczynę chorób.

MEDYTACJA

W tej lekcji dowiesz się:

- czym jest medytacja,
- jakie są korzyści regularnego medytowania,
- jakie są metody wprowadzania się w stan medytacji.

PROCES AFIRMACYJNY I CZYNNIKI SKUTECZNOŚCI AFIRMACJI ORAZ PROGRAMOWANIA UMYSŁU

W tej lekcji poznasz terminy takie, jak afirmacje ("pozytywne zdania"), proces afirmacyjny oraz dekret afirmacyjny. Dowiesz się, jak poznawać blokady w swoim umyśle oraz jak tworzyć afirmacje i ich zespoły (dekrety). Poznasz także czynniki skuteczności afirmacji. Dzięki temu uzyskasz umiejętności w zakresie programowania swojego umysłu.

HIPNOZA I AUTOHIPNOZA

Zarówno w hipnozie jak i autohipnozie ważnymi do opanowania technikami są wprowadzanie w stan relaksu i techniki sugestii. Szczególnie przydaje się tu metoda afirmacji. Dzięki niej możemy stworzyć idealne sugestie - programy dla umysłu - jak najbardziej dopasowane do naszych potrzeb.

W tej lekcji poznasz podstawy wiedzy co do hipnozy. Dowiesz się także, jak można przeprowadzić autohipnozę.

TRENING TWÓRCZEJ WYOBRAŹNI DLA SUKCESU

W tej lekcji zapoznasz się z podstawami technik wizualizacyjnych. Dowiesz się:

- czym jest wizualizacja,
- jak wyobraźnia wpływa na organizm,
- jak można nauczyć się wizualizować,

- jakie są zasady skutecznej wizualizacji.

Ponadto poznasz i wykonasz:

- ćwiczenia rozwijające wyobraźnię,
- trening twórczej wyobraźni,
- różne ćwiczenia wizualizacyjne,
- trening wizualizacyjny dla zaawansowanych.

METODA SILVY DLA SUKCESU

W tej lekcji zapoznasz się z metodą Silvy. Jest to rodzaj wizualizacji w stanie relaksu. W tym sposobie osiągania różnych celów występuje też autosugestia.

METODA PSYCHOTRONICZNA DLA REALIZACJI CELÓW

W tej lekcji zapoznasz się z wykorzystaniem metody psychotronicznej oraz Huny dla zdrowia.

HUNA DLA REALIZACJI CELÓW

Huna to starożytna nauka, w której istotna jest teoria trzech jaźni.

W tej lekcji poznasz podstawy wiedzy o Hunie, w tym między innymi:

- pojęcie Huny,
- umiejętności potrzebne w Hunie,
- zasadę działania Huny,
- teorię many,
- istotę kontaktu z podświadomością w Hunie,
- ogólne wskazówki co do "modlitwy" Huny,
- przykład modlitwy Huny.

ASERTYWNOŚĆ – PODSTAWY

Witaj na kursie asertywności! Tu poznasz **metody i techniki związane z asertywnością i wprowadzaniem jej w życie**. W tym kursie dowiesz się także, **jak polepszać swoją samoocenę, akceptację i pewność siebie**. Są to cechy niezbędne do

trwałego wprowadzania asertywności w życie oraz polepszania jakości swojego życia i rozwijania osobowości.

W tej lekcji dowiesz się:

- czym jest asertywność,
- jakie były okoliczności powstania nauki o asertywności,
- jakie są korzyści związane z zachowaniem postaw asertywnych,
- co przydaje się w rozwijaniu asertywności,
- jakie są Twoje prawa,
- czy jesteś asertywny.

POSTAWY NIEASERTYWNE

W tej lekcji zapoznasz się z postawami nieasertywnymi:

- bierną (uległą),
- agresywną,
- manipulacyjną (uległo-agresywną).

Dzięki temu nauczysz się je rozpoznawać w sobie i innych i zrozumiesz ich przyczyny. Kiedy zaś uświadomisz sobie, co jest powodem tego typu komunikacji u innych, łatwiej Ci będzie zdecydować, jakiego rodzaju strategię komunikacyjną wybrać do danego przypadku. Kiedy zaś zrozumiesz, dlaczego sam zachowujesz się nieasertywnie, łatwiej będzie Ci wyeliminować przyczyny. Eliminacja przyczyn zachowań nieasertywnych zaś wspomaga budowanie postawy asertywnej.

TECHNIKI ASERTYWNOŚCI

Znajomość technik asertywności nie jest jedynym czynnikiem, który pomaga zachowywać się asertywnie, niemniej ułatwia asertywne postępowanie.

W tej lekcji poznasz techniki:

- asertywnego wypowiadania opinii,
- asertywnego przyjmowania pochwał i komplementów,
- asertywnej odmowy,
- asertywnego reagowania na krytykę,
- asertywnego monologu wewnętrznego,

- różne techniki specjalne i metody związane z asertywnym rozwiązywaniem problemów.

EFEKTYWNA KOMUNIKACJA

Komunikacja jest niezbędna w życiu społecznym. Dzięki niej tworzymy cywilizację. **Od jakości komunikacji zależy między innymi szansa osiągnięcia wybranego celu.** Niezrozumienie bowiem utrudnia realizację go.

Ważne, by sposób komunikowania się był efektywny i asertywny.

W tej lekcji zapoznasz się z tematyką związaną z procesem komunikacji:

- czym jest komunikacja,
- jakie są jej etapy,
- jakie jest znaczenie dystansu fizycznego w procesie komunikacji,
- co sprzyja efektywności komunikowania się,
- jakie mogą być zakłócenia komunikacyjne i jak im przeciwdziałać,
- jak słuchać efektywnie,
- błędy w słuchaniu empatycznym i ich likwidowanie,
- mowa ciała.

KONFLIKT I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIM

Zauważ, że zachowujesz się asertywnie lub nieasertywnie z okazji pojawienia się konfliktu.

Konflikt jest naturalnym elementem życia społecznego. Nie da się uniknąć konfliktów, gdyż żyjemy wśród innych ludzi. Każdy jest inny, co może rodzić antagonizmy. Sztuką jest odpowiednio konflikty rozwiązywać.

W tej lekcji dowiesz się:

- z jakich faz zwykle składa się konflikt,
- jakie towarzyszą mu zjawiska,
- z jakimi sferami życia zwykle wiążą się konflikty.
- jak reagują na konflikt ludzie w zależności od rodzaju osobowości,
- co zrobić, aby ułatwić sobie pozytywne rozwiązanie konfliktu,
- jakie są style radzenia sobie z konfliktami,
- jakie są rodzaje ingerencji zewnętrznej.

INNE TECHNIKI PRZYDATNE W OSIĄGANIU CELÓW

W tej lekcji zapoznasz się z podstawami konwencjonalnych technik realizacji celów. Dzięki nim wspomożesz realizację swoich celów. Warto robić to w sposób umiejętny biorąc pod uwagę najważniejsze aspekty działania.

Tu zapoznasz się z:

- metodami organizacji czasu,
- ustalaniem celów życiowych - krótkoterminowych, średnioterminowych i długoterminowych,
- ustalaniem priorytetów,
- tworzeniem planu działania,
- pracą nad automotywacją.

PODSTAWY AUTOPSYCHOTERAPII

Emocje, myśli, przekonania i wyobrażenia mają wpływ na fizjologię ciała. Aby być zdrowym należy uwalniać się od negatywnych i budować w sobie pozytywne. **W tej lekcji poznasz podstawy prostej domowej autopsychoterapii.**

O PLATFORMIE EDUKACYJNEJ ASTRO SALUS I NAUCE NA NIEJ

Platforma edukacyjna firmy Astro Salus Education Ltd stworzona przez Martę Pyrchała-Zarzycką jest intuicyjna w obsłudze – wygląda, jak zwykła strona internetowa, a aktywności kursów, jak linki. Wchodzi się w nie poprzez ich kliknięcie.
Platforma znajduje się pod adresem www.astrosalus.pl/kursy-online
Sprawdź, jakie kursy się na niej znajdują. Jest ich wiele i ich liczba stale rośnie! Na pewno znajdziesz coś dla siebie.
Kursy są w różnych opcjach cenowych. Stać i Ciebie!
Są tu też kursy **darmowe**. Aby z nich skorzystać, zarejestruj się na platformie i poczekaj na potwierdzenie rejestracji. Potem możesz się już logować i korzystać z kursów.
Instrukcja rejestracji jest na stronie platformy.

JAK WYGLĄDAJĄ KURSY ONLINE NA PLATFORMIE EDUKACYJNEJ

W kursach Astro Salus znajdziesz aktywności takie, jak:

- aktywności obowiązkowe:

- lekcje,
- zadania,
- quizy,
- gry sprawdzające wiedzę,

- aktywności dodatkowe – jeszcze bardziej poszerzające wiedzę:

- słowniki,
- blogi,
- pliki pdf,
- prezentacje,
- ciekawe linki,
- filmiki,
- głosowania
- i inne aktywności.

Dzięki temu nauka jest jeszcze ciekawsza i pełniejsza.
Zapraszamy.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju
kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	BLOGI
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci