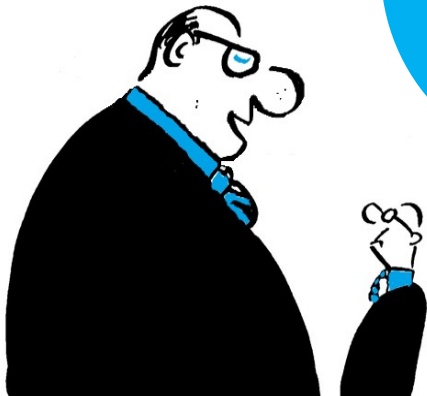


CO MOŻESZ ZROBIĆ W 5 MINUT?

POROZMAWIAĆ



„Porozmawiajmy o partnerstwie!”

jednak,
czy taka
rozmowa
na pewno ma
sens

POCZUĆ SIĘ DOBRZE



„Nieźły wynik! Czy stać nas na jedną
meksykańską falę?”

ZŁAPAĆ ODDECH



„Pośpiesz się, nie ma czasu!
Musisz się zrelaksować!”

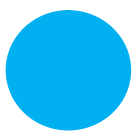
jednak,
czy o taki
oddech
chodzi

jednak,
czy tak
wygląda
prawdziwa
radość

**W 5 minut możesz też dowiedzieć się
o treningu, który w 5 dni pozwoli Ci – naprawdę –
dogadać się ze sobą i z innymi!**



Z CZYM WRÓCISZ Z TEJ PODRÓŻY ?



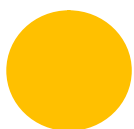
radość z życia – często Uczestnicy mówią na zakończenie tego spotkania, *dziękuję, kamień spadł mi z serca*, trening pozwala przyrzeć się tym sytuacjom i myślom, które czasem blokują rozwinięcie skrzydeł i sprawiają, że życie staje się ciężkie



odwaga – będziesz śmielszy/a, w wyrażaniu własnych potrzeb i uczuć, w podejmowaniu decyzji, w sięganiu po to, czego w życiu naprawdę pragniesz, po prostu będziesz miał/a odwagę być sobą



dobre relacje – dzięki dziesiątkom ćwiczeń i doświadczeń wzmocnisz swoją umiejętność budowania szczerych, stabilnych i przyjaznych relacji oraz radzenia sobie z konfliktem, spotkasz również bardzo ważną osobę w swoim życiu - autentycznego siebie



zobaczysz niewidzialne – zobaczysz nawykowe, automatyczne schematy działania i myślenia, zrozumiesz lepiej siebie, swoje zachowanie, to „*czemu właśnie Ciebie to spotyka*”, ta wiedza, da Ci wolność wyboru i świadome życie w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami



Jak to wygląda?

Nasze spotkanie trwa 5 dni i ma formę wyjazdowego treningu interpersonalnego. Wyjazd umożliwia prawdziwe doświadczenie siebie, w nowym środowisku, w nowej grupie. Razem jemy, razem mieszkamy. Taka organizacja, pozwala zwolnić w codziennym biegu życia, zastanowić się nad sobą, porozmawiać w bezpiecznej atmosferze o tym, co ważne w życiu, co ma sens. Fachowiec powiedziałby „*umożliwia bycie w doświadczeniu*”.

Pracujemy w bardzo efektywnej formule: odkrywasz – testujesz - decydujesz czego chcesz - zmieniasz – testujesz. Jeżeli więc chcesz sprawdzić siebie w nowych sytuacjach, czy też chcesz spróbować nowych zachowań, możesz to zrobić od razu. Jest to czas dla Ciebie; czas ważnych rozmów, odcięcia się od bieżących spraw, które często uniemożliwiają refleksję; czas zmiany perspektywy i patrzenia na swoje życie z pewnego dystansu, który pozwala dokonać ciekawych odkryć, prowadzących do zrozumienia siebie i innych; czas bliskości i dobrych spotkań, które często zamieniają się w przyjaźnie na całe życie.

Taka metoda pracy pozwala w 100% dopasować przebieg treningu do Twoich potrzeb. Liczebność grupy nie przekracza 14 osób. Trening nie jest terapią, decyzja o udziale w tym doświadczeniu nie oznacza, „że coś z Tobą nie tak”.

Z kim?



Trening poprowadzi Magdalena Ilnicka. Niezwykle ceniona przez Uczestników trenerka i terapeutka, rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Jej doświadczenie zawodowe i życiowe, jest gwarancją jakości, bezpieczeństwa i efektywnie wykorzystanego czasu. Rzadko ma się okazję spotkać prawdziwego mistrza, Magda z pewnością nim jest. Spotkanie z nią stało się ważnym i wartościowym elementem życia wielu ludzi.

Magda jest z METRUM® od zawsze, a METRUM® organizuje treningi od ponad 17 lat. Grono naszych Beneficjentów liczy ponad 800 osób, ich pozytywne opinie i realne zmiany w życiu, są dla nas najważniejszą rekomendacją, jednak jakość naszej pracy, została również uznana przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne, którego rekomendacją cieszą się tylko 2 firmy w Polsce. Będąc z nami jesteś w najlepszych rękach.

Gdzie?

malownicza
Wisła
Pensjonat
Zimowit

Kiedy?

już
1-5 kwietnia
2020

Inwestycja?

2000 zł netto
Zniżki dla
Absolwentów
Metrum® i ich
Bliskich



Co mówią Uczestnicy?

Nie wiem jak to działa, ale działa. Jechałam - nie ukrywam – z obawami. Ja z biznesu, miłośniczka wskaźników. Namówiła mnie koleżanka, której ufam, a która po treningu stała się taka pewna siebie. Zapisałam się na trening i pojechałam na odkrywanie nieznanego. No i stało się! To była fantastyczna podróż, chyba najdalsza w moim życiu, a podróżuje wiele...Wartościowa, czasem trudna, ale przełomowa. Dziękuję!

Lepiej nie kupić nowego modelu telefonu i zainwestować w trening z Metrum. Efekty zostają na dłużej!

Na trening pojechałam, bo polecił mi kolega z pracy. Dobrze, że nie opisał szczegółowo jak to będzie wyglądało, bo pewnie znalazłbym wymówkę, aby nie jechać. A tak pojechałam i wróciłem lepszym mężczyzną. Serio.

Trudno opowiedzieć o tym, co się tam robi, jednak łatwo opisać korzyści z tego treningu: otwarcie oczu, poczucie siły, bliskie związki. Mam takie wrażenie, że w ciągu tych 5 dni zbudowałam z „obcymi ludźmi” taki poziom bliskości i zrozumienia, jakiego nie miałam z ludźmi, których znam „od zawsze”.

Jechałam z celem, aby lepiej dogadywać się z moim zespołem, naprawdę mnie wkurzali i chciałam już zrezygnować z pracy, ale szkoda mi było, bo naprawdę kocham moją pracę. Dogadałam się ze sobą i ze wspaniałymi ludźmi, których spotkałam na treningu, zrozumiałam co może być trudne w kontakcie ze mną i kiedy to zobaczyłam po prostu wiem, co zrobić, aby być lepszym szefem.

Masz pytania?

Chcesz zagwarantować sobie miejsce w grupie?

napisz: ilona@metrum.edu.pl

zadzwoń: 32 7810-784; 601-275-427

