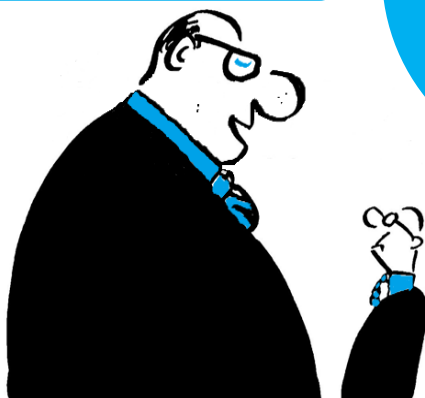


CO MOŻESZ ZROBIĆ W 5 MINUT?

**POROZMAWIAĆ
Z SZEFEM**



„Porozmawiajmy o partnerstwie!”

jednak,
czy taka
rozmowa
na pewno ma
sens

**POCZUĆ SIĘ
DOBRZE**



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

ZŁAPAĆ ODDECH



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

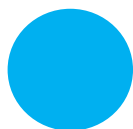
jednak,
czy o taki
oddech
chodzi

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 przyjrzeć 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. 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 powiedziałaby „*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, odciążenia 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?

Jak tylko zbierze
się grupa

Inwestycja?

2000 zł netto
+ 23 %VAT

**zniżki dla
Absolwentów
METRUM®**

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 wróciłam 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: 601-275-427