

Ar egzistuoja „stebuklingas“ būdas mesti rūkyti?

Paskaita – Pristatymas

„Mesti rūkyti koučingo stiliumi“

Tik įsivaizduokite, kad egzistuoja stebuklingas būdas mesti rūkyti, kuris suteikia galimybę kiekvienam rūkančiam, taip pat ir jums, išsilaisvinti: tai baimės panaikinimas. ALLEN CARR

PASKAITOS TIKSLAS

- ❖ pristatyti metimą rūkyti kaip malonų ir įmanomą procesą;
- ❖ atskleisti, kaip koučingas gali padėti mesti rūkyti.

Koučingas (angl. Coaching) – tai metodas padedantis žmonėms pasiekti savo tikslus, juos išsikelti ar padaryti ambicingesniais. Tai metodas kuris nemoko, nenurodinėja ar neįtikinėja, o tiki jūsų unikalėmis galimybėmis, kurios šiandien, galbūt, nepilnai pasireiškė. Pasak vieno iš koučingo pradininkų Timothy Gallwey „jis (koučingas) padeda nugalėti mūsų pačių „vidinį“ varžovą, kuris yra mūsų galvoje. Svarbiausia yra nugalėti būtent jį“.

PASKAITA SKIRTA

- ❖ visiems – kam norisi gyventi laimingą nerūkančiojo gyvenimą;
- ❖ visiems – kas nori padėti kitiems gyventi nerūkančiojo gyvenimą.

LEKTORIUS

sertifikuotas koučingo specialistas

Darius Mizgeris

PROGRAMA

- 1. Kas yra rūkymas??**
 - 2. Asmeninės patirtys apie rūkymą.**
 - 3. Allen Carr „Lengvas būdas mesti rūkyti“.**
 - 4. Kas yra koučingas ir jo galimybės?**
 - 5. Kaip mesti rūkyti koučingo stiliuje?**
 - 6. Grįžtamasis ryšys.**
- 