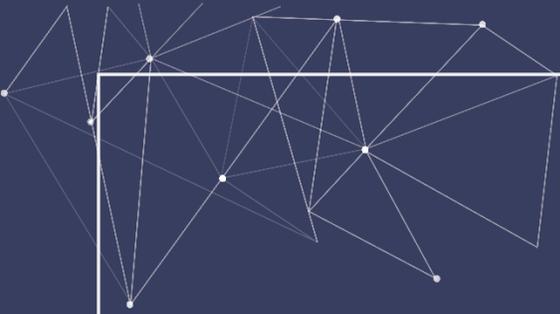
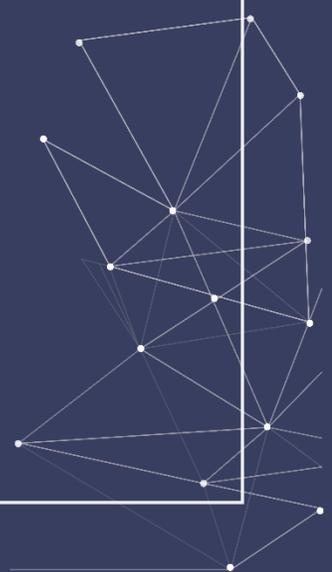
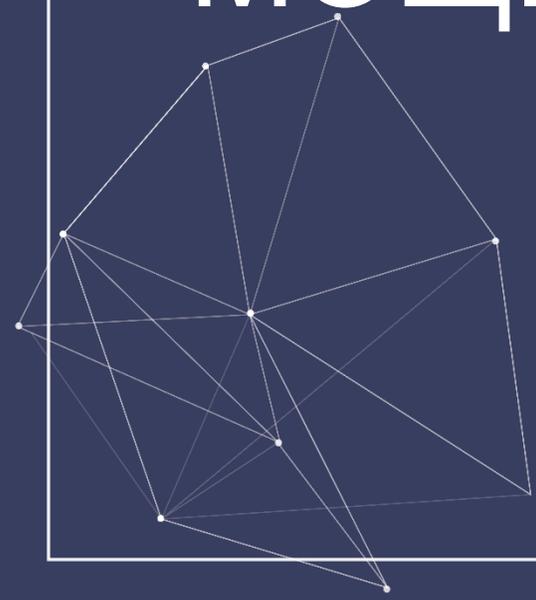


ЕВМ



РЕСУРСНАЯ СЕССИЯ

ЖИЗНЬ НА ПОЛНУЮ
МОЩНОСТЬ





РЕСУРСНАЯ СЕССИЯ

Серия онлайн тренировок, направленных на отработку техник восстановления собственного ресурсного состояния в меняющемся мире.

Можно провести тренировки за один день, а можно наслаждаться ими по 1 часу в неделю.

Во время часовой тренировки работаем над одним из 4-х источников жизненной энергии

ФИЗИЧЕСКАЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ

ЭНЕРГИЯ СМЫСЛОВ

ВЕДУЩИЕ СЕССИИ – ЭКСПЕРТЫ В ОБЛАСТИ:

- акупунктуры и релакс-методик
 - интеллектуальной энергии
 - самоменеджмента
 - эмоционального интеллекта
- 

1

ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ

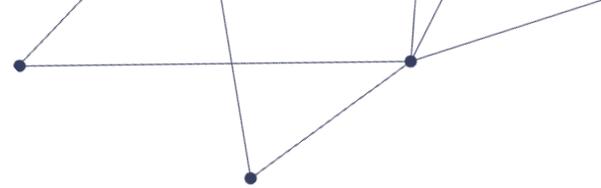
ВКЛЮЧИ ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ

Каждое человеческое тело уникально, не существует универсальных методик поддержания себя в хорошей физической форме.

Задача каждого – подобрать, чем питаться, сколько спать, каким видом физической активности заниматься.

● основные принципы управления данным видом энергии и техники генерации этого вида энергии

● Отрабатываются 4-5 техник быстрого восстановления/поддержания тонуса тела



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

НАМ ПОМОЖЕТ МОЗГ

Как сделать так, чтобы мозг не пожирал жизненную энергию, а генерировал интеллектуальную деятельность, потребляя чрезвычайно много энергии.

Задача каждого думающего менеджера научиться осознанно восстанавливаться после интеллектуального интенсива и научиться генерировать энергию за счет умственных усилий

● основные принципы управления данным видом энергии и техники генерации этого вида энергии

● отработка одной-двух техник, которую можно применять прямо на рабочем месте



3

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

СИЛА ЭМОЦИЙ

Как направить энергию эмоций на поддержание себя в состоянии продуктивной бодрости, эмоции – это энергия.

Вы либо умеете ею управлять и делаете свою жизнь радостнее и продуктивнее, либо эта энергия разрушает вас.

- основные принципы управления данным видом энергии и техники генерации этого вида энергии

- отрабатываются 3 техники экспресс-регуляции эмоционального напряжения

ЭНЕРГИЯ СМЫСЛОВ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Мифы и опасения - реальность каждого.

Тот, кто знает ради **ЧЕГО**, преодолет
любое **КАК**.

Диагностируем свои ценности
и связываем их с целями организации

Определяем личную карту мотивов и
матрицу баланса времени, энергии и
ресурсов

- основные принципы управления данным видом энергии и техники генерации этого вида энергии

- формируется список приемов баланса духовной энергии

EBM

www.ebm.spb.ru
www.businessgames.ru



www.facebook.com/EBMCompany



(812) 645-10-14
(812) 982-34-30



crm@ebm.spb.ru