

# Önismereti csoport



Önértékesítés és kommunikáció  
Kapcsolataim építése és ápolása  
Az önmagáról alkotott kép

**Időpont:** 2014. május 26-27.

**Tréner:** Semsey Zsófia és Suhai Gábor

**Helyszín:** Hotel Szépalma

**Részvételi díj:**

2014. április 15-ig: 110.000 Ft + ÁFA

2014. május 20-ig: 125.000 Ft + ÁFA

A részvételhez  
lovastapasztalat  
NEM szükséges

További információk és jelentkezés [www.eqskill.hu](http://www.eqskill.hu)

## Ló asszisztálta Önismereti tréning

*„A lovak társaságában érzem, gondolat és inspiráció születik - őszinte és hiteles tükörbe tekinthetünk.”*

Több, mint 5 éves módszertani tapasztalatunk azt mutatja, hogy a lovak támogató és facilitáló közreműködésével végzett önismereti munka kiváló lehetőséget teremt arra, hogy jobban megismerjük önmagunkat, tudatosítsuk személyiségünk működését, feltárjuk fejlesztendő területeinket, megértsük, miért és hogyan befolyásolják vakfoltjaink kapcsolatainkat, konfliktusainkat- egyszóval jobb barátságba kerülhetünk saját magunkkal.

Olyan két napos, nyílt csoportos önismereti programra hívunk, melynek módszertana a lovakkal való foglalkozásra épül, a velük végzett „munka” – és a közben kialakított kapcsolat – szolgáltatja nemcsak az önreflexió élmény-alapanyagát, de a változáshoz és fejlődéshez szükséges megoldásokat, lehetőségeket is.

**Lovastudás és/vagy lovastapasztalat NEM feltétel – a program során a lovak nem mint háttérjátékok, hanem mint „tükrök”, facilitátorok és élményforrások jelennek meg.**

Mindennapi működésünkben, kapcsolataink „menedzselésében” folyamatosan jelen vannak kisebb-nagyobb zavarjelek, elakadások, dilemmák, melyek megértésével és feloldásával rég cipelt terhektől szabadulhatunk meg, választ kaphatunk (gyakran meg sem fogalmazott) kérdéseinkre, reálisabbá tehetjük énképünket, megoldást lelhetünk problémáinkra – vagy egyszerűen új pályára állíthatjuk önmagunk személyiségfejlődésünket.