

ÉLETIGEN ismertető

Az elmúlt 22 évben 7 országban több, mint 100.000 fő vett részt az Életigen programjain, egyszerű, vidám, de mély tartalommal bíró üzeneteink élni tanítanak. Az élet legfontosabb elemeinek helyes értelmezésére neveljük az embereket.

A **kényelem**, a **félelem** és a **gyötrelem** helyett, a következő pozitív elemek egyensúlya vezet **győzelemre** a sikeres életvezetésben: egyrészt a

Küzdelem, a **Fegyelem**, a **Figyelem**, az **Élelem**, másrészt

a **Türelem**, **Védelem**, **Szerelem**, **Kegyelem** kiegyensúlyozott jelenléte hoz valódi egészséget és megelégedettséget. A programjainkra jellemző továbbá, hogy az **Értelem** és az **Érzelem** is megfelelő hangsúlyt kap az információk átadásakor, mert célunk, hogy a programok résztvevői valóban gazdagodjanak bölcsességben, motivációban és gyakorlati életvezetési eszközökben egyaránt.

A legfontosabb tréningekről az alábbiakban rövid leírást adunk:

- **Kommunikáció**
- **Veszteségkezelés**
- **Stresszkezelés**
- **Kiégés kezelés**
- **Konfliktuskezelés**
- **Akaratfejlesztés**
- **Önértékelés fejlesztés**

Kommunikáció témakörébe illő előadások

- I. Mit jelent magabiztosnak lenni, és milyen három viselkedési minta létezik a kommunikációban? Milyen szokásai vannak a magabiztos típusnak, milyen ezzel szemben a bizonytalan, és milyen az agresszív típus? Mit jelent az, hogy az agresszív valójában fél, és mit jelent, hogy a magabiztos pedig ezzel szemben "egész"? A tréning célja, hogy a magabiztosság alapjait megértsük, és a gyakorlati eszköztárát elsajátítsuk.
- II. Milyen szituációk lehetnek a kommunikációban a magabiztosság szempontjából? Mit jelent a jogérvényesítési szituáció, mit jelent a kapcsolati, vagy párkapcsolati szituáció, és mit jelent a mások szimpátiájának elnyerése szituáció? A tréning célja, hogy különbséget tudjunk tenni a hétköznapi előforduló szituációk között, és az

elsajátított, szituációkhoz illő kommunikációs eszközöket képesek legyünk megfelelően használni.

- III. Milyen 5 szintje van kommunikációnak, és az 5 szintre melyik szituációban lépünk, és melyikben nem? Mit jelent a sablon párbeszéd, mit jelent tényközlés szintje, mit jelent a gondolatok vélemények szintje, mit jelent az érzések, érzelmek szintje, és mit jelent a nyitott, meztelen, őszinte kommunikáció. A tréning célja, hogy különbséget tudjunk tenni a kapcsolataink között, megfelelően tudjuk meghatározni az adott kapcsolathoz tartozó kommunikációs szintet, és megismerjük az adott szinten használt kommunikációs eszközöket.

Veszteségkezelés témakörébe illő előadás

A veszteségek végigkísérik az életünket. A veszteség az, amikor valami elveszik, ami a miénk volt, vagy az, amikor nem kapjuk meg azt, amit szeretnénk.

A kezeletlen veszteségélmény negatív hozzáálláshoz, vagy akár depresszióhoz vezet. Ennek eredménye a munkavégzésben való egyértelmű hatékonyság-csökkenés, továbbá az, hogy a munkavállaló a környezetében demotiváló tényezőként kihat egy adott csoport hangulatára és ezáltal munkavégzésére. A depresszió képlete: veszteség + önsajnálát = depresszió.

Elhittük-e a média üzenetét, amit rendszeresen súlykolnak belénk: "Neked ez jár! Törödj magaddal! Mert Te megérdemled!" Vajon az igényszint felkeltése után maradó veszteségélmények milyen hatást váltanak ki az egyénből? Milyen eredményeket hoz a megváltozott alapkérdés az emberek közötti kapcsolatokban: idáig azt kérdeztük őszinte figyelemmel a másiktól, hogy "Hogy vagy?", ma naponta százszor tesszük fel magunknak a kérdést, hogy "Én hogy vagyok?" A beszűkült gondolkodás, a kényelem és a kívánság világa egyértelműen a veszteség világába vezetett el bennünket, ahol sajnos legtöbbször nem kapjuk meg azt, amit szeretnénk. A tréning célja, hogy megértsük az igényszint és a veszteség kapcsolatát, valamint elsajátítsuk a veszteségkezelés 4 lépését, mely az elfogadás, alkalmazkodás, értékelés és a cselekvés.

Stresszkezelés témakörébe illő előadások, tréningek

A tréning alapvetése Selye János kijelentése: "A stressz nem az, ami történik velünk, hanem a történésre adott válaszunk."

- I. Mit jelent a stressz és mit jelent a stresszor? Mit jelent a "fight or flight", vagy magyarul az "ÜSS vagy FUSS" állapot? Mi melyiket szoktuk választani? A tréning célja, hogy felismerjük a saját reakcióink alapján, hogy mikor vagyunk "stresszes" állapotban, majd ezen állapotban a tudatosság szintjén, hatékony stresszkezelési módszert alkalmazzunk. A tréning egyik legfontosabb célja a hála gyakorlatának elsajátítása, amellyel megelégedettségre jutva, visszatérhetünk a kiegyensúlyozottság szintjére, mint a mobiltelefonon a "gyári állapot visszaállítása" lehetőség választása alkalmával.
- II. Dr. Fritz Riemann egészen különleges oldalról tárta fel az egyének különbözőségét, mégpedig, hogy ki, hogyan kezeli a szorongást? A hétköznapokban egymást követik az úgynevezett "új helyzetek", amelyekkel még nem találkoztunk. Minden "új helyzetben" szorongást élünk meg, mert minden szituáció egy határátlépés, és a határ mögött

ismeretlen terület rejlik. Négy alapvető motivációval rendelkezünk, és ez egyénenként más hangsúlyt kap. Hogyan kezelik a szorongást azok a személyek, akik számára a legfontosabb motiváció az állandóság, hogyan azok, akiknek a változás, hogyan azok, akiknek a másikkal való kapcsolódás, és hogyan azok, akik a saját egyéniségüket helyezik első helyre? Dr. Fritz Riemann ezt négyféle hozzáállást négy különböző névvel írja le: a skizoid, a hisztérikus, a depresszív és a kényszeres típus. A tréning célja az önismeret, mely a megértés által segít megküzdeni a hétköznapi kihívásaival.

Kiégés kezelés témakörébe illő előadások

A Burn out szindróma - azaz a kiégés - egy olyan meggyengült pszichológiai állapot, amelyet a folyamatos munkahelyi stressz eredményez. Azok az emberek, akik hagyják, hogy a munkájuk uralja az életüket, azok a munkahelyi kiégés tüneteit tapasztalják meg. Mikor uralja a munkám az életemet? Mit jelent az, hogy 168 órás egy hét és ebből körülbelül heti 40 óra csak a munkaidő, mégis a legtöbb ember esetében a kisebb (azaz a 40 óra) van hatással az egészre (a 168 órára)? Van-e nekem életem, vagy csak munkám van, amihez igazítom a maradék időmet? Mi történne, ha lenne ÉLETEM, aminek a kiegyensúlyozottsága hatna a munkámra?



Mit jelent a magyar nyelvben használt "mérgező vagyok" kijelentés, a "nevetés a legjobb orvosság" közmondással szemben? Mi ennek az élettani háttere a stresszhormonok kontra endorfin termelésben? A stressz akkor tényleg megöl?

A tréning során megismerjük a kiégés definícióját, végig vesszük a kiégés 5 fázisát, illetve megismerjük a kiégés 8 kontroll technikáját. Egyénileg tervezünk stratégiát, mely a győz-elemhez vezet. A tréning során megvizsgáljuk, hogy mit jelent a játék a gyermekkorban és mit jelent ma? Egyáltalán tudok-e még játékosan gondolkodni? A stratégiánk kialakításához fontos megértenünk, hogy mit jelent az alkalmazkodási energia? Dr. Selye János általános adaptációs szindrómájának vizsgálata. És a végső nagy kérdés: Mi tesz valóban boldoggá, és mi az, ami elveszi a lehetőséget a megelégedettségtől?

Konfliktus kezelés témakörébe illő előadások, tréningek

A tréning során 4 fő témát érintünk:

- I. A konfliktus fogalma és eszkalációjának fázisai. Alapvető, hogy az előadások tárgyát képező konfliktust definiáljuk, melynek alapvető pontjait a hallgatók segítségével határozzuk meg, majd lefolyásának fázisait tekintjük végig megállapítva azt, hogy a kezelés mely fázisban, milyen módon kivitelezhető.
- II. A konfliktusok okai. Szisztematikusan, különféle szempontok alapján vizsgáljuk meg az okokat, melyek konfliktushoz vezetnek. Az előadás hallgatói személyes tapasztalataikkal, saját élményeikkel járulnak hozzá a kategóriák megértéséhez.
- III. Vitás helyzetek megoldási módjai. Gyakorlati példákon keresztül nézzük végig azon módokat, amelyeket kultúrától függően választhatnak az emberek egy-egy konfliktus megoldására. Minden módozatnak megvizsgáljuk a pozitív és negatív vonzatait.
- IV. Viselkedés típusok és tárgyalási attitűdök. A konfliktusokban történő szerepünk személyiségünk függvényében változik és ez alapján megvizsgáljuk az 5 alapvető viselkedési módot, valamint azon 2 tárgyalási attitűdöt, melynek elemzésével közelebb kerülnek a hallgatók a konfliktusokban tanúsítható legmegfelelőbb stílusra.

Akaratfejlesztés témakörébe illő előadások, tréningek

- I. Az akaratérő az emberi természetet - minden cselekvésünket, szavunkat, gondolatunkat és közvetve érzelmeinket - irányító valóságos erő. A szabadságunk feltétele. Az emberi méltóságunk alappillére, mely nélkül az ember rabbá, rommá vagy ronccsá válik. A körülmények, szokások, tehetetlenség és az érzelmek rabjává. A döntési képességünk és a választási szabadságunk az egészséges emberi értelem alapvető része, mely működése során a konkrét tevékenységünkre hat. A siker elengedhetetlen és legfontosabb feltétele az akaratérő. Akaratérő nélkül az ember önálló létezésre alkalmatlan lényként él, akit a körülmények sodornak, vagy más, akaratérővel rendelkező személyek direkt irányítanak. Akaratérővel viszont önmagán, és ezáltal a saját életén uralkodni képes, önálló életre, mások segítségére és vezetésére alkalmas, emberi méltósággal felruházott személlyé válik: AZ EMBER. A tréning célja, hogy az emberi méltóság ezen szintjét elérjük, melyhez szemléletformálást, motivációt, és eszközöket adunk.
- II. Az akarat gyengülése történetének megismerése. A program célja, hogy megvizsgáljuk hogyan állnak ma az emberek az akaratérőhöz, mint létező és az életük sikerét befolyásoló tényezőhöz, illetve megértsük, hogy mi változott a világban, hogyan lett egy ma élő férfi vagy nő gyengébb akaratú, mint egy pár száz évvel ezelőtt élő személy. Megvizsgáljuk a gazdasági változásokat és a pszichológia üzenetének változását. Milyen csapdákkal találkozunk az akaratérőhöz való hozzáállás kapcsán? – lásd például az „elméd teremtő hatalma” népszerű gondolatát. Kísérletekkel vizsgáljuk meg az akaratérő működését és a fejlesztés lehetőségeit.

- III. Az akaratfejlesztés 7 szabálya. Az akaratérő úgy működik, mint az izom: a használatától fejlődik és elfárad. Hogyan lehet olyan módszereket találni, amelyek megfelelő módon segítenek bennünket, hogy ne feleslegesen terheljük az akaratérőnket, hanem megfelelő fokozatossággal, és a célunkhoz igazított feladatokkal fejlesszük azt? Mik a szabályok az akaratfejlesztés kapcsán? Miért fontos a biokémiai vonatkozások figyelembevétele, azaz megfelelően megválasztani, hogy mit eszünk, és mennyit pihenünk? Vajon hogyan hat pl. a menstruáció és a hipoglikémia az akaratérőre, és ez milyen tanulságokat rejt magában egy egészséges személy számára is a megfelelő glükózsztint fenntartása kapcsán? Célunk még, hogy megértsük a homloklebény működésének jelentőségét, azt, hogy hogyan védhetjük annak egészségét. A tréning során megvizsgáljuk az is, hogy a jutalom hogyan segít kialakítani új szokásokat.
- IV. Az akaratérő fejlesztés 10 gyakorlati technikája. Az akaratérő fejlesztésére konkrét, egyszerű lehetőségek vannak. Ebből 10 lehetőséget vizsgálunk meg. Ezek: a döntési gyakorlatok, az „egy dolgot csinálj egyszerre” szabály, a különböző játékok haszna a fejlesztésben, a kellemetlen teendők vállalása, a reggel minőségének a meghatározása, mint első élmény a naptól, az olvasás minőségének megválasztása – gyors, vagy lassú olvasás, önmegtartóztatás és önuralom gyakorlatok, a természetfeletttel való kapcsolat jelentősége, az életmód kérdések vizsgálata, a napi konkrét tervek meghatározása.

Önértékelés témakörébe illő előadások, programok

I. Ön értékeli... és? De mit, hogyan, miért?

Az elmúlt évszázadban megváltozott a világ értékrendje, így fokozatosan megváltozott a saját énképünkkel kapcsolatos önérték érzetünk is. Ma az emberideál a „gazdag és szép” ember, amit a média fest elénk. A teljesítmény és az énkép összefügg, így fontos szembenézni a saját énképünkkel, és alakítani azt. A tréning célja, hogy megértsük, nem létezik tökéletes ember! A hibás alapvetés következménye - miszerint majd elérjük a tökéletességet - a sérült önértékelés. A sérült önértékelés változatai a „Csupanapsugárkór” és a „Féregszindróma”, melynek kapcsán célunk megérteni, hogy az egészséges önértékeléssel rendelkező emberek nem hangsúlyozzák túl sem az előnyös, sem a hátrányos tulajdonságaikat. A tréning legfőbb célja, hogy megértsük a szerepünket, és a nagy egészhez - a közösséghez - való egyéni, testreszabott beilleszkedési lehetőségünket.

II. Mi a Te logód? Stigmák és az önértékelés.

Egy ma élő ember két lehetőség közül választhat a beilleszkedés kérdéskörében, melyből az egyik egyszerűbb, a másik több energiát emésztő út: 1. mivel mindenhol a külsőségek dominálnak, így nekünk csak magunkra kell aggatnunk „cuccokat” (divatos ruhát, menő telefont, trendi diplomákat, stb...), és megkapjuk a "lájkot" a környezetünktől. Másképpen fogalmazva: belenézünk a szociális tükörbe és szépnek látjuk magunkat. 2. A másik út: valós emberi értékünket hagyjuk kibontakozni, és feltárjuk az egyéniségünket, melyben minden ember esetében nagyszerű eredményeket kapunk. Mindenki pozitív visszajelzésekért küzd, és ennek megszerzéséért képes megtenni mindent. Hazudni is képes! Magának, magáról! És természetesen másoknak is, egy álarc felvételével. A program célja, hogy megvizsgáljuk milyen természetes és milyen mesterséges stigmák léteznek, milyen stigmáink vannak nekünk természetesen, amik előnyösek vagy hátrányosak, és milyen mesterséges stigmákat tettünk

magunkra a pozitív visszajelzések megszerzése érdekében. A tréning során a két legfontosabb kérdés, melyre keressük a választ: 1. A könnyű út hogyan veszi el a lehetőséget az igazi fejlődéstől? 2. Mi a helyes út a pozitív visszajelzések megszerzésével kapcsolatban?

Tájékoztatásul

A tréningek megvalósítása és a díjazása 4 formában történhet:

- I. **Egész napos tréning**, ahol van időnk a résztvevőkkel közösen dolgozni, és az adott témában a teljes információ átadásra kerülhet. 100 %-os EFI finanszírozás, 0%-os vállalati önrész, azaz teljesen díjmentes a vállalat részére.
- II. **1-2 órás minitréning**, igazodva a rendelkezésre álló időkerethez, ahol az adott témában a legfontosabb információk átadása történik meg. 100 %-os EFI finanszírozás, 0%-os vállalati önrész, azaz teljesen díjmentes a vállalat részére.
- III. **6 alkalmas közös munka**, ahol 6-szor 1,5 órában (2 hetente), van időnk dolgozni, és az adott témában a teljes információ átadásra kerülhet. 100 %-os EFI finanszírozás, 0%-os vállalati önrész, azaz teljesen díjmentes a vállalat részére
- IV. **12 hónapos közös munka**, melyben havonta egy alkalommal 1,5 órás személyes tréningen vesznek részt a munkavállalók, illetve hetente 3-szor online vezetjük tovább őket, azaz állandó közös munka, ahol kis időráfordítással jelentős eredmény valósítható meg. Ebben az esetben az összes téma teljes átadása megtörténik, és egy nagyszabású szemléletváltást garantálunk a dolgozók munkához és az élethez való hozzáállásában. Az EFI-vel való megállapodás keretében 45-60% a vállalati önrész a finanszírozásban, mely havonta 200 eft helyett csak 90-120 Eft + Áfa között mozog a vállalat részéről.