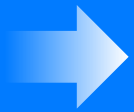


Ako sa slobodne rozhodovať...

1

...bez strachu zo zlých rozhodnutí



Forma: živý online seminár

Trvanie: 2 hodiny

Lektor: Boris Rybár



+421 905 246 539

boris.rybar@spokojne.sk



Prípravný materiál k semináru

Príprava na seminár

2

Nájdite si 20 – 30 minút kedy vás nič nebude vyrušovať. Zodpovedzte **sami sebe** na otázky nižšie. Odpovede si zapíšete! Písomná forma Vám pomôže venovať tomu potrebnú pozornosť a uistiť sa, že s odpoveďou „ladíte“

1. **Stojíte aktuálne pred dôležitým rozhodnutím?** Ak áno napíšte pred akým? Ako dlho už vaše rozhodovanie trvá? Čo môžete rozhodnutím získať? Čo môžete rozhodnutím stratiť? Je nejaký termín do kedy sa musíte/chcete rozhodnúť? Čo by ste potrebovali aby ste sa mohli rozhodnúť? Aké emócie vo vás vyvoláva predstava rozhodnutia? Aké emócie vo vás vyvoláva skutočnosť, že sa neviete rozhodnúť?
2. **Spomínate si na svoje najhoršie rozhodnutie v živote?** Ako k nemu došlo? Bolo to Vaše rozhodnutie, alebo rozhodnutie niekoho iného, ktoré ste iba akceptovali? Čo zlé Vám to spôsobilo? Čo pozitívne to napriek všetkému prinieslo? Ak bolo rozhodnutie vaše čo všetko mu predchádzalo? Čím všetkým ste prešli? Čo ste zvažovali a čo ste do úvahy nezobrali? Čo napokon zavážilo, že ste sa rozhodli tak ako ste sa rozhodli?
3. **Spomínate si na svoje najlepšie rozhodnutie v živote?** Pri spomienke si pomôžte podobnými otázkami ako v predošlej otázke.
4. **Ako vo všeobecnosti vnímate svoju schopnosť rozhodovať sa?** Je pre Vás rozhodovanie sa jednoduché? Keď sa rozhodujete ako zvyčajne postupujete? Zbierate informácie, pýtate sa ľudí okolo seba, zvažujete dôsledky rozhodnutia pre seba či pre iných? Máte tendenciu nechať veci vyhniť a prijať to ako sa situácia vyvinula?
5. **Ako by vaše rozhodovanie malo vyzeráť aby ste s ním boli spokojní?** Čo by ste v otázke rozhodovania chceli zlepšiť? Chceli by ste sa rozhodovať rýchlejšie? Chceli by ste aby vás rozhodovanie menej zaťažovalo? Chceli by ste menej ľutovať rozhodnutia, ktoré ste už urobili? Chceli by ste sa menej báť budúcich rozhodnutí?
6. **Čo Vám bráni dosiahnuť to?** Prečo sa podľa Vás dnes ešte neviete rozhodovať tak ako by ste chceli?

Ako **môžete** zlepšiť svoje rozhodovanie

3

- Základom je **uvedomenie, že rozhodovanie je proces**. Predpokladom pre „správne“ rozhodnutie (také, ktoré neskôr neľutujeme) zvyčajne nebýva samotný výsledok rozhodnutia, **ale to ako pravdivo procesom rozhodnutia prejdeme**.
- Kľúčom k úspechu tak nie je posudzovanie externých faktorov, ktoré nastanú v dôsledku rozhodnutia/nerozhodnutia **ale skôr vnímanie interného procesu**, ktorý rozhodovanie sprevádza.
- Svoje rozhodovanie zlepšíte ak budete vedome rozvíjať schopnosť **pozorovať čo sa vo vás pri rozhodovaní odohráva**. K tomu napomáhajú otázky na predošlej strane. Uvedenú schopnosť môžete rozvíjať nie len pri aktuálnom rozhodovaní, ale aj spomienkami na proces rozhodovania v minulosti.
- V seminári si ukážeme, na **ktoré veci má zmysel sa pri pozorovaní procesu rozhodovania zamerať**.
- Časom si uvedomíte, že **rozhodnutie človek nerobí, ale dozrieva v ňom uvedomovaním si toho dôležitého**.

Individuálne možnosti pre zlepšenie vášho rozhodovania a osobnostný rozvoj

1. Pošlite mi svoje **odpovede** na otázky z predošlej strany **emailom**
2. Vyžiadajte si odo mňa **krátky dotazník** a vyplnený mi ho tiež zašlite
3. Následne vás budem informovať o prípadnom termíne **30 minútového individuálneho online stretnutia ZADARMO**
4. Na stretnutí sa s vami podelím o pohľady na vašu situáciu a poskytnem vám tipy na čo sa môžete pri práci so sebou zamerať

Inštrukcie pre pripojenie k semináru

4

- Najneskôr **v deň konania seminára dostanete emailom linku pomocou**, ktorej sa môžete k semináru pripojiť
- **Pokiaľ je vstup** do online miestnosti seminár **chránený heslom obdržíte aj vstupné heslo**
- Do online miestnosti **sa prihláste** ideálne **15 minút pre začiatkom** pre prípadné doriešenie technických problémov
- V prípade, že vám **pripojenie nefunguje** kontaktujte ma emailom boris.rybar@spokojne.sk alebo telefonicky **0905 246 539**
- Pre identifikáciu v miestnosti **použite svoje meno** (prípadne aj priezvisko), **ktorým vás ostatní môžu oslovovať**
- **Zapnite svoju kameru a mikrofón**
- **Po vstupe** do miestnosti **overtte či vás ostatní účastníci vidia a počujú**
- **Následne vypnite mikrofón a počas seminára ho zapínajte iba na čas kedy hovoríte**, aby ostatných nerušili prípadné náhodné zvuky
- Pre čo najväčší prínos zo seminára **budte aktívni a zapájajte sa**
- Ak vám nevadí zdieľanie vašej situácie v skupine, **hovorte o nej v primeranej miere detailu** počas diskusie na seminári
- **Môžete mi tiež vopred emailom zaslať odpovede na otázky z prípravy** so súhlasom hovoriť o nich počas seminára, či už anonymne alebo spôsobom, že sa k obsahu verejne prihlásite.

V roku 1996 som ukončil štúdium na Technickej Univerzite v Košiciach v odbore Výpočtová technika a informatika a vo svete IT som sa profesionálne pohyboval viac ako 25 rokov. Od roku 2016 sa venujem témam osobnostnej transformácie, koučingu, mentoringu, spirituality a pomáham ľuďom na ich ceste k spokojnému životu.

Som absolventom nasledovných kurzov:

- **NLP Practitioner**
- **NLP Master Practitioner**
- **Transcendecia vedomia**
- **Transpersonal Life Balance Coach**
- **Integral Eye Movement Therapy Practitioner**
- **Life Coaching**
- **Business Coaching**
- **Duality**

Som tiež autorom dvoch kníh - próza:

- **Komparzisti Epizóda I. Josh Parker**
- **Swingers party alebo stredná kríza veku**

