

MITT ALLRA BESTA

Máttur tilfinninganna

Aflið sem flytur fjöll

Rannsóknir í jákvæðri sálfræði sýna að tilfinningalegt ástand okkar hefur gríðarleg áhrif á aðgengi taugakerfisins að innri auðlindum eins og upplýsingum, sjálfstöryggi, hæfileikum, kunnáttu, visku, sköpunargáfu, samskiptahæfni, áhrifamætti og færni til að leysa vandamál og verkefni. Tilfinningalegt ástand hefur áhrif á færni okkar til að meðtaka upplýsingar og læra. Það hefur áhrif á hvað við erum tilbúin að gera og hvað ekki. Það hefur stórkostleg áhrif á ákvarðanir okkar, athafnir og hvernig við túlkum og upplifum aðstæður. Tilfinningalegt ástand hefur einnig áhrif á hvaða tækifæri við sjáum og hvaða tækifæri við grípum eða látum okkur úr greipum ganga.

Mannlegar tilfinningar eru eitt sterkasta afl sem við höfum aðgengi að. Þær eru drifkrafturinn að baki öllum okkar athöfnum. Kraftur þeirra er eins og kjarnorka sem hægt er að virkja á stórfenglegn hátt. Þetta afl býr í sama mæli innra með okkur öllum og getur fært okkur velgengi og hamingju ef við lærum að temja það. Staðreyndin er þó sú að fáir átta sig raunverulega á mætti tilfinninganna og enn færri búa yfir þekkingu og færni til að nýta þetta mikla afl á meðvitaðan og uppbyggilegan hátt.

Mitt allra besta

Námskeiðið *Mitt allra besta* fjallar um mátt tilfinninganna, áhrif þeirra á ákvarðanir okkar og athafnir og hvernig við getum tekið stjórn á þessu mikla afli svo það vinni hratt og örugglega með okkur í stað þess að hafa tilviljanakennd áhrif á líf okkar með ýmist jákvæðum eða neikvæðum afleiðingum.

Markmið

Hugmyndafræðin og aðferðirnar sem kynntar eru á námskeiðinu miða að því að byggja upp færni til þess að kveikja á og kynda upp tilfinningar sem stórauka aðgengi okkar að innri auðlindum og bæta gæði daglegra ákvarðanna og athafna jafnt í vinnu sem og heima fyrir.

Framkvæmd

Um er að ræða 60 mínútna örnámskeið þar sem virk þátttaka og gleði ráða ríkjum. Námskeiðinu er skipt er upp í þrjá hluta: #1 Afhverju ættum við að taka ábyrgð á tilfinningalífi okkar, #2 Hvernig gerum við það, #3 Upplifun.

Er námskeiðið fyrir þig?

- Vilt þú hámarka árangur þinn í starfi?
- Ert þú ein\l af þeim sem villt njóta lífsins til fulls?
- Hefur þú áhuga á færni sem gerir þér kleift að snúa vandamálum upp í tækifæri?
- Hefur þú áhuga á að laða að þér fleiri tækifæri?
- Vilt þú öðlast meiri sjálfstjórn og auka áhrif þín?
- Hefur þú áhuga á að þjálfa upp þann andlega styrk sem þarf til að láta drauma þína rætast?

Hver er sinnar gæfu smíður. Vissulega getum við farið í gegnum lífið án þess að læra að virkja mátt tilfinninganna. En hvers værum við að fara á mis við ef við gerum það ekki og hver gæti ávinningurinn orðið ef við ákveðum að taka tilfinningastjórn föstum tökum?

Ég hlakka til að sjá ykkur!

Kær kveðja

Bjartur Guðmundsson, bjartur@optimized.is, www.optimized.is

