CONSCIOUSNESS

SELF-LEADERSHIP Journey

2-DAY WORKSHOP

สิ่งที่จะได้รับ

1. เข้าใจตัวตนความเป็นเราอย่างลึกซึ้ง เพื่อความมั่นคงจากภายใน เคารพคุณค่าของตน เชื่อมโยงกับพลังในการดำเนินชีวิต
2. พัฒนา Mindset และ Skillset ที่เพิ่มความสามารถในการจัดการชีวิต ได้แก่ การจัดการอารมณ์ การจัดการความคิด เพื่อรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ และดูแลความรู้สึกนึกคิดได้อย่างสร้างสรรค์
3. ค้นพบจุดหมายชีวิต หรือเป้าหมายที่มีความหมายและแรงบันดาลใจ
4. สร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เพื่อมิตรภาพและความเข้าใจซึ่งกันและกัน
5. เรียนรู้ทักษะการถามด้วยคำถามคุณภาพ ทั้งกับตัวเองและผู้อื่น

จุดเด่นของ Workshop

- ปลดล็อคสิ่งที่ไม่ส่งเสริมจุดหมายของชีวิต
- เชื่อมโยงและเข้าใจตัวเองระดับลึก
- เรียนรู้เครื่องมือในการทบทวนตัวเอง การสนทนากับตัวเองในเชิงบวก เมื่อเผชิญสถานการณ์ต่างๆ
- ผสมผสานศาสตร์การโค้ช จิตวิทยา และวิทยาศาสตร์ทางสมอง

เหมาะสำหรับ

- ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเอง ทั้ง Mindset และSkillset
- ผู้นำที่สนใจเรียนรู้ทักษะการเข้าใจตัวเองและผู้อื่น
- ผู้ที่ต้องการปลดล็อคภายใน เพื่อใช้ชีวิตอย่างสมดุลและมีความสุข
- ผู้ที่ต้องการใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่มากขึ้น ในการดำเนินชีวิตตามคุณค่าที่ต้องการ

สุวิมล สุริยบรรเจิด (เอ๋)

สาโรช จรรยาแพทย์ (โรช)

LEADERSHIP COACH & FACILITATOR

WWW.AEROJCONSCIOUSNESS.COM