

Seminar „Put samopouzdanja – probijanje zidova“

„Put samopouzdanja – probijanje zidova“ je model koji služi za podizanje samopouzdanja, a nastao je na temelju brojnih strategija i alata koje je Marko Ferek primjenjivao u podizanju vlastitog samopouzdanja.

Samopouzdanje je izrazito važna odlika koja oblikuje naše živote. Ono nam omogućuje da živimo naš puni potencijal, da mislimo i djelujemo neovisno o drugima. Samopouzdana osoba je optimistična, ispunjena, sretna te spremna na sve izazove života.

S druge strane, nedostatak samopouzdanja dovodi do toga da ne znamo reći ne, prilagođavamo naše ponašanje mišljenjima drugih ljudi, izbjegavamo ulaženje u bilo kakve rizike i stvaranje promjena u našim životima, imamo osjećaj niske vrijednosti i mislimo kako lijepe stvari ne zaslužujemo. Istovremeno, okolina postaje odraz načina na koji percipiramo sami sebe. Stoga pozitivni pomaci u životu dolaze prvo promjenom iznutra.

U seminaru „Put samopouzdanja“ Marko Ferek pokazuje zamke percepcije, kako se nositi s lošim danom i negativnim mislima, kako razbiti strahove te na koji način se nositi s osjećajima brige i straha. Seminar nam pruža konkretne metode za vraćanje kontrole nad vlastitim životom, za podizanje razine energije i povećanje samopouzdanja.

ZAGREB 25.09.2013. srijeda 19 do 21 sati Ilica 107 16.10.2013. srijeda 18 do 20 sati Ilica 107	SPLIT 15.10.2013. utorak 18 do 20 sati Info zona, Jerina 1
SLAVONSKI BROD 18.10.2013. petak 18 do 20 sati Gradska knjižnica Slavonski Brod	OSIJEK 19.10.2013. subota 10 do 12 sati Gradska i sveučilišna knjižnica Osijek

Marko Ferek



Marko Ferek, kako kaže, imao je sreću da doživi obje strane. Iza njega je put od izrazito niskog samopouzdanja u mladosti te velikog straha od javnih nastupa, do predavača sa više od 300 predavanja diljem svijeta na temu ADHD-a i prihvatanja različitosti. Zid za koji je nekad mislio da je nemoguće proći sada je potpuno nestao. Kako i sam kaže " Danas sam zahvalan tom razdoblju mraka jer mi je omogućilo razumijeti i pronaći alate koje i dan danas koristim kako bi živio svoj puni potencijal."

Kotizacija: 200kn (popust 25%) 150 kuna po osobi.

Prijave: putem emaila budenje@gmail.com ili mobitela 098/997 8915. Uplatu je moguće izvršiti na žiro račun udruge: Zagrebačka banka, 2360000 - 1101 800658 (u opis plaćanja upisati ime i prezime polaznika te grad za koji se prijavljuje) ili na početku seminara. Uplata kotizacije unaprijed osigurava mjesto na seminaru, obzirom da je broj sudionika ograničen.