

## Megoldások

A bodywork mint mozgásalapú önismereti módszer a rekreáció és (jelen)tudatosság, illetve az önismeret területein belül sokrétűen alkalmazható.

A leggyakrabban felmerülő fejlesztési célok eléréséhez az alábbi rugalmas csomagokat ajánljuk:

| Csomag  | Fejlesztendő terület   | Forma   | Óraszám  | Alkalom               |
|---|--|---|--|-----------------------|
| <b>Rekreáció és tudatosság</b><br>Bodywork csoportfoglalkozás                               | Közérzet<br>Figyelem, tudatosság<br>Társas kapcsolatok<br>Teljesítmény   | Rekreációs és corporate welfare program<br>Mindfulness program<br><br>*Megegyezés szerint további programformák   | 1 óra / alkalom<br><br>* Vagy megegyezés szerint | 10 alkalom            |
| <b>Rekreáció és tudatosság</b><br>Bodywork csoportfoglalkozás                               | Közérzet<br>Figyelem, tudatosság<br>Teljesítmény<br>Társas kapcsolatok   | Csapatépítés<br>Rekreációs és sportnapok<br>Menedzsment elvonulások<br>Stratégiai egyeztetések<br>Warm-up programelem<br>Mindfulness program<br><br>*Megegyezés szerint további programformák | 1-3 óra<br><br>* Megegyezés szerint              | 1 alkalom             |
| <b>Önismeret és fejlődés</b><br>Tematikus bodywork<br>csoportfoglalkozások és<br>workshopok | Asszertivitás – Önbizalom<br>Kontroll – Rugalmasság<br>Stresszoldás – Egyensúly<br>Reziliencia – Megküzdés<br>EQ – Értő figyelem<br>Produktivitás – Energia<br>Bizalom – Énhatárok<br>Intuitív döntéshozás<br><br>*Megegyezés szerint további célterületek | Önismereti folyamatok<br>Szervezetfejlesztés<br>Tematikus fejlesztés: önálló vagy kiegészítő<br>programelem<br><br>*Megegyezés szerint további programformák                                  | Megegyezés<br>szerint                            | Megegyezés<br>szerint |