

2 KREDITES, SZABADON VÁLASZTHATÓ SZEMINÁRIUM

ESTI I. FELEV; IDŐPONT: OKTÓBER 5. (14:20–17:30) ES NOVEMBER 23. (14:20–17:30); HELYSZÍN: (?) TEREM

Előadó: Gulyás Vince

“Ha azt gondolod, hogy képes vagy valamire, vagy azt, hogy nem - igazad van!” (Henry Ford)

A Mentális Állóképesség Fejlesztése program több évtizedes munka eredménye. Rengeteg saját tapasztalat, egyéni útkeresés és persze ennél is több coaching folyamat, kísérői munka eredményeként alakult ki. Egy nagyon egyszerű paradigmára épül:

Ahhoz, hogy bármilyen, számunkra fontos dolgot elérjünk az életünkben, meg kell határoznunk, mi is az, céllá kell formáljuk. A célunkhoz vezető úton számos nehézséget, akadályt kell legyőznünk. ***A céljaink elérése felé vezető úton elbűnk kerülő akadályok jelentős része saját magunkból fakad, és általában csak kisebb része valóban külső körülmény. Az utóbbiakat is leginkább az teszi nehezzé, ahogyan viszonyulunk hozzájuk.***

A fentiekből adódóan meglehetősen sok belső erőre van szükségünk ahhoz, hogy az akadályokon túljutva végül elérhessük, amit igazán szerettünk volna.

A belső erőnk megtalálását, megerősítést és fenntartását jelenti a mentális állóképesség fejlesztése. Ehhez a folyamathoz a harcművészetek filozófiája és gyakorlata egyszerű, élvezetes és rendkívül hatékony platformot, keretet jelent - gyakorlatilag bárki számára, függetlenül fizikai adottságaitól, sportmúltjától, vagy épp harcművészeti tapasztalatától.

Ez a szeminárium különösen érdekes lehet azok számára, akik

- igazán jók/sikereselek szeretnének lenni valamiben, vagy
- hajlamosak feladni, lemondani a céljaikról, legyen az bármilyen kicsinek tűnő, vagy nagy jelentőséggel bíró dolog: pl.: egy idegen nyelv megtanulása, egészségesebb életmód választása, egy rossz szokás elhagyása; vagy éppen
- notórius halogatók

Tematika: A szeminárium során négy területet dolgozunk meg alaposan - vagyis saját tapasztalatokon, könnyű fizikai feladatokon keresztül:

1. Az vagy, amit gondolsz. Önmagunk korlátozása saját tapasztalataink és mások “segítő” üzenetei által. A korlátok következetes lebontása.
2. A nehézségek szükségessége és a cselekvés fontossága (Találkozunk a félelmeinkkel, illetve a “nem megy” érzéssel - és azonnal lépünk egyet.)
3. A fejlődés, önfejlesztés útja az öngazolás csapdájától a reális helyzetértékelés felé vezet út (a befektetett energia és az eredmény mátrixa, fejlődési zónák)
4. Következetesség, folytonosság, kitartás (Izgalmas volna rögtön új és vagány dolgokat tanulni - de oda az alapok alapos begyakorlásán át vezet az út.)

Követelmény: A jelentkezéshez csatolt motivációs levél, a mellékelt tartalommal. Aktív részvétel a két szemináriumi alkalmon. Egy 5 oldalas dolgozat elkészítése, amelyben a hallgató reflektál az általa bejárt útra, a megélt folyamatra, az ennek nyomán megfigyelhető változásokra.

Ajánlott irodalom:

CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY - SUSAN A. JACKSON: *Sport és flow*, Vince kiadó, Budapest, 2001.; JOHN WHITMORE: *Coaching for Performance*, John Murray Press, 2017.; NORMAN DOIDGE: *A változó agy*, Park

könyvkiadó, Budapest, 2018.; DR. EMERAN MAYER: *A bél - agy kapcsolat*, Kulcslyuk Kiadó Kft, Budapest, 2024.; SÁRVÁRI GYÖRGY: *A belső harcos útja*, Sanoma, Budapest, 2015.; DAN MILLMAN: *A békés harcos útja*, Édesvíz, Budapest, 2022.;

Melléklet: A motivációs levéllel kapcsolatos követelmények

Kérem, írjon egy-egy bekezdést a következőkről:

- 1) Miért választja ezt a szemináriumot? Mi az, ami megragadta a figyelmét?
- 2) Van-e valamilyen konkrét, megfogható cél, amit szeretne elérni? Mi az?

vagy

Mi az, amiben fejlődni szeretne?