

Program »SPIRALA NAVDIHA«

Izjemen VIP life-coaching

28 dni – tranzicija

10 tednov – manifestacija

6 mesecev – transformacija

Več energije!

Boljše zdravje!

Jasni cilji!

Višja produktivnost!

Dobro počutje!

Boljši spanec!

Notranji mir!

Kako ohranjati dobro imunsko odpornost?

Kako zdravo živeti?

Kako in v kaj vlagati svojo energijo in kakšna naj bo frekvenca ob tem?

Je tvoja situacija pestra in stresna?

Kako zdržati in življenjski navdih obdržati?

Čutiš, da je čas, da vzameš zdravje v svoje roke?

Te dušijo odnosi doma ali v službi? Dihaš na škrge?

Smrčiš, se zbujaš s suhim grlom, žejen in utrujen?

Ti strah ne pusti, da bi zadihal-a in zaživel-a na polno?

Nimaš kondicije in te pri gibanju dih prehiteva?

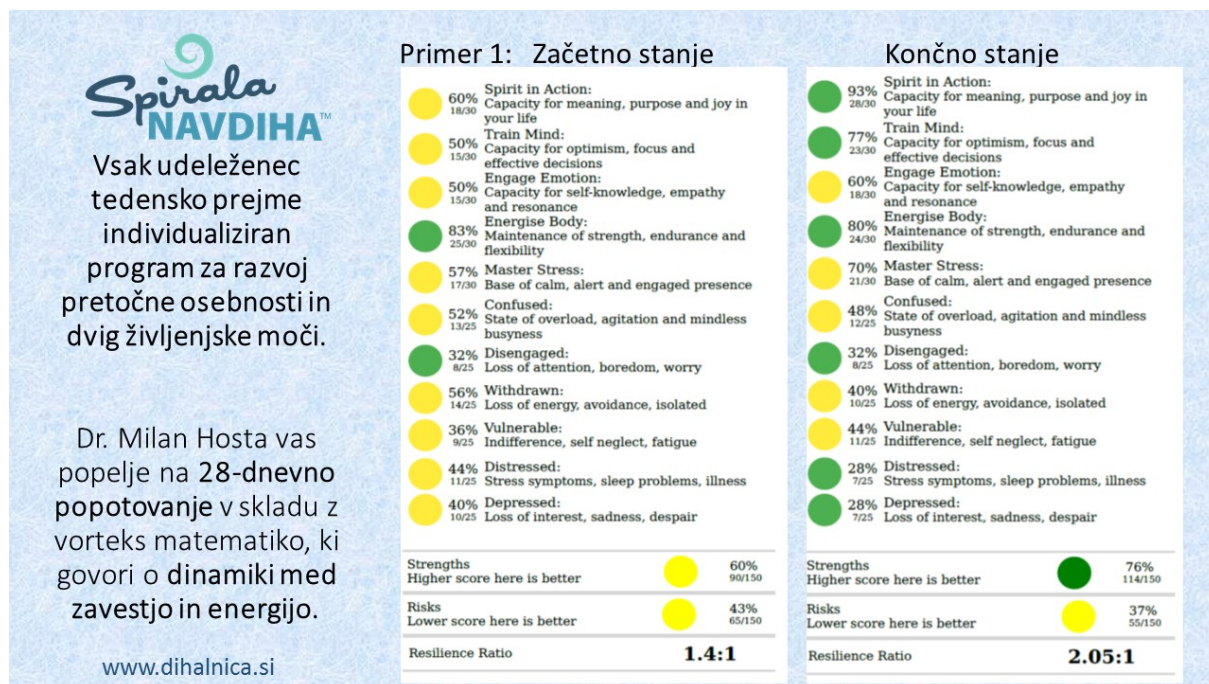
Te nažira kronična bolezen?

Ali zgolj manjka smisel?

**Izjemen VIP life-coaching za doseganje
dobre imunske odpornosti, gibalne lahkotnosti, čustvene stabilnosti
in mentalne odločnosti ter osebno izbranega cilja.**

DOBRI TEMELJI PRENESEJO VEČ NAVDIHA

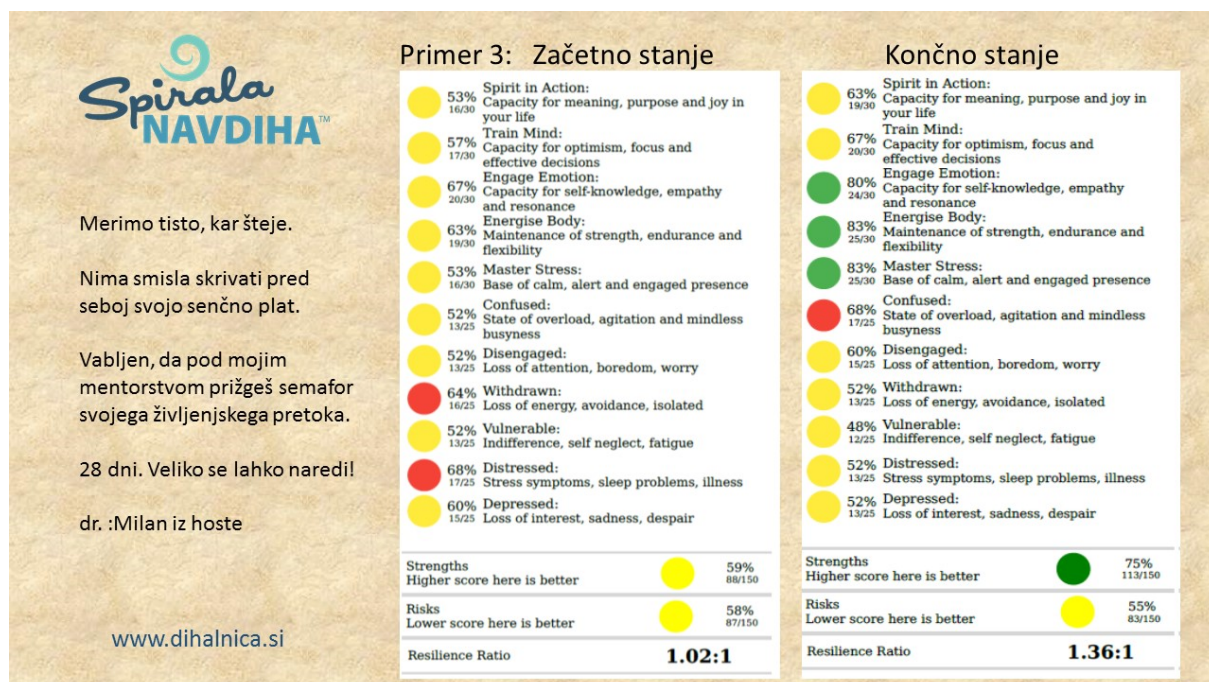
Primer 1: Stranka, ki ima izrazit pozitiven pogled na svet in se pri tem skriva pred notranjim nemirom, hkrati pa si želi več akcije v življenju. Iz umika, je šla v premik k cilju. 28 dni.



Primer 2: Stranka, ki izgublja energijo in zapostavlja sebe, ker je njena preživetvena strategija in samopodoba zgrajena na pomoči drugim. 28 dni in razlika je očitna.



Primer 3: Stranka, ki je nagnjena k perfekcionizmu, pravičništvu in reformaciji. Prihaja z namenom, da najde notranji mir in prepreči izgorelost. Odhaja igrivo in bolje utelešeno, a z nalogo, da se na novo orientira in izbere prioritete. 28 dni.

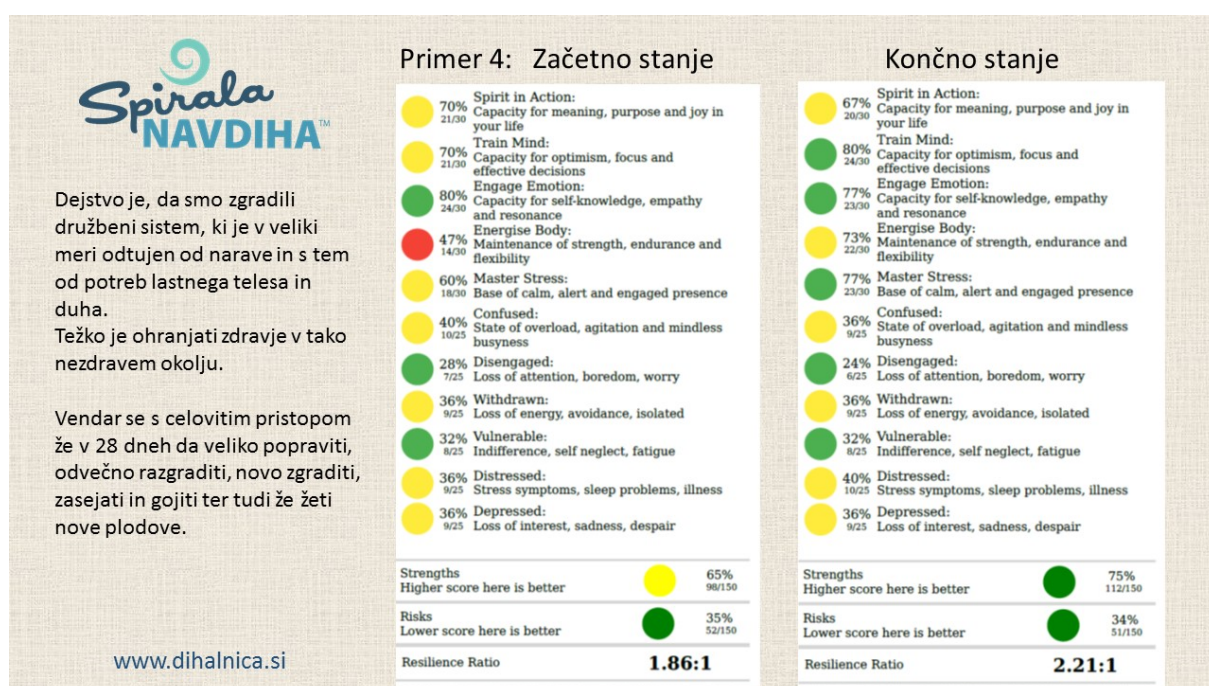


Primer 5: Na prvi sliki je prikaz stanja izjemno uspešnega podjetnika na ameriškem trgu, ki je deloholik s čudovito vizijo in mlado družino. Rojen vodja, a težko prepusti nadzor. Stanje je zelo kritično. Druga slika kaže stanje podjetnika z izjemno idejo, ki pa jo uresničuje manj ambiciozno kot prvi, je bolj nagnjen k ohranjanju miru.



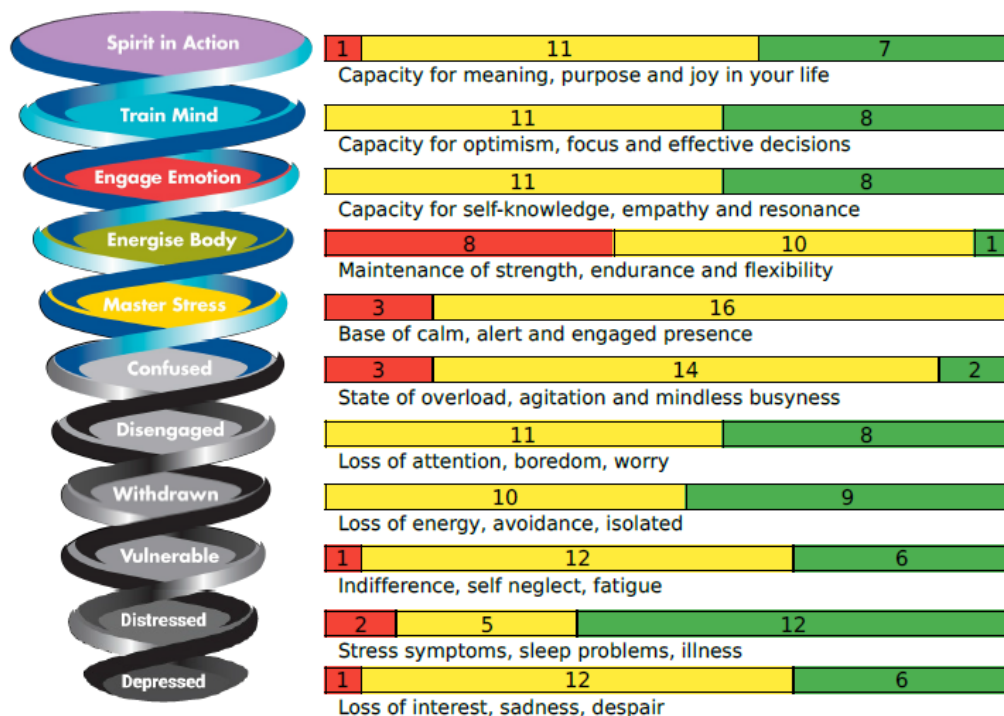
Primer 4: »Odločitev za vključitev v program je bila intuitivna. Na TV sem slišala nekaj informacij in se mi je zazdelo, da bi se lahko podala na to pot. Sem psihologinja in vedno mi predstavlja izziv vključevati nova, malo drugačna spoznanja, v svoje vedenje, razumevanje človekovega delovanja. Tudi čas je bil ravno pravi, corona z omejenim gibanjem in jesen s krajšimi dnevi. Prava priložnost za razvijanje samega sebe in vnašanje sprememb v dnevno rutino. In nisem bila razočarana! Res sem dobila veliko novih pogledov, razmišljanj in znanj, ki sem jih umeščala v svoj mozaik vedenja. Začela sem razvijate nove prakse gibanja, dihanja in tudi razmišljanja. In dobro sem se počutila pri tem. Kadar imam slab dan, se lotim bodisi dihanja ali gibalnih vaj ali meditacije. Všeč mi je, ker lahko to delam ravno zdaj, ko precej presedim za računalnikom, ker delam od doma. Vse to postopoma postaja del mojega dne. Posebej pa mi je bil všeč Milanov način dela, enostaven, raznolik in navdihujoč. Zaupala sem njegovemu znanju in razlagam in večkrat sva odprla kakšno debato. Zato bi ta srečanja priporočila vsem tistim, ki še razmišljate, če bi šli po tej poti. Vzemite si čas zase!«

Rezultat, 28 dni:



Primer korporacije: Resilience ratio (indeks odpornosti): 1.7

19 zaposlenih, top managerji. Ocena. Samo dva od 19. sta v res dobri koži. Vsaj dva (morda trije) na robu izgorelosti, približno polovica je telesno/kondicijsko zanemarjenih, večina jih slabo obvladuje stres in se ne zna soočiti z okoliščinami učinkovito, jih pa prenašajo, dokler pač gre. Taka preobremenjenost se lahko kaže kot umikanje od odgovornosti in obveznosti, utrujenost in izčrpanost, nezainteresiranost, lenoba, neodločnost, zmedenost, razdražljivost, površnost, odtujenost, ipd. Posledica je seveda nižja produktivnost ali pa slabše zdravje zaposlenih oz. oboje. V taki ekipi je cilj najprej odpraviti rdeča polja pri posameznikih in nato v smislu skupinske odgovornosti dogovoriti dinamiko odnosov in dela, ki vodijo na zelena polja.



Priporočljiv rezultat resilience ratio je 2.5:1. Samo eden od udeležencev ga je dosegel v 28 dneh. Lahko pa ga v dveh, treh mesecih ali v pol leta, odvisno od začetnega stanja, volje za spremembo in dogovora o obliki coachinga.

To nas zanima, celovitost. Zanima nas človek v vsej svoji lepoti.

In ko človek zacveti, potem tisto česar se loti, zadiši.

Vabljeni, gremo skupaj naprej.

KONTAKT: dr. Milan Hosta

041 518 824

milan@spiral-living.com

www.dihalnica.si & www.spiral-living.com

Program:**Testiranje začetnega in končnega stanja.**

- ugotavljanje osebnih značilnosti in telesnih sposobnosti;
- spremljanje napredka;
- ocena uspešnosti.

Individualiziran pristop.

- osebni razgovor in dogovor o ciljih in načrtovanje ukrepov.
- posamezniku prilagojen dnevni program in tedenski poudarki.

Vsakodnevna dihalna in psiho-somatska vadba.

- vaje dihanja za boljšo oksigenacijo tkiv, usmerjeno pozornost in vitalizacijo telesnih funkcij (Dihalnica);
- vaje za aktivacijo trebušne prepone, limfnega sistema in čiščenja organizma;
- vaje za lahkotnost gibanja, sproščanje telesnih napetosti (aplikacija FlowCode);
- jutranji rituali in afirmacije;
- čustvena gimnastika - vaje za zavestno upravljanje s čustvi;
- mentalne vaje za učinkovito soočanje s stresom.

Tedenska online srečanja:

- dihanje, gibanje in imunski sistem;
- čutečnost, čuječnost in srčnost;
- enakovrednost, integriteta, avtentičnost, odgovornost;
- upravljanje s časom, energijo in odnosi doma ter pri delu;
- čustvena higiena in osebna integriteta ter starševstvo;
- učinkovite tehnike in nasveti za doseganje dobrega zdravja; bio-hacking.
- zanos in lastnosti pretočne osebnosti; flow-hacking
- kognitivni reframing, smisel, svetovni nazor in življenjska filozofija; mind-hacking.

Tedenske procesne meditacije in kontemplacije za dvig pretočnosti.

- vodene meditacije in kontemplacije za čustveno in mentalno higieno.

Cena:

28 dni – tranzicija <i>Za tiste, ki potrebujejo začetno spodbudo, prava navodila, dober načrt in učinkovita orodja in nadaljujejo sami do cilja.</i>	€432
10 tednov – manifestacija <i>Za tiste, ki želijo jasno spremembo življenjskih navad, sprejeti in dopolniti svoje pomanjkljivosti ter doseči dogovorjeni cilj.</i>	€936
6 mesecev – transformacija <i>Za tiste, ki vedo, da ne gre več po starem in z odločnimi ter vztrajnimi koraki zgradijo novega sebe.</i>	€2.331

Reference

Ivica Vrančič, Chartered FCIPD

Z Milanom sva se srečala na konferenci voditeljstva v Sofiji. Milan je imel tam zelo močne predstavitve. Sodeloval sem pri desetinah različnih podjetniških in vodstvenih govorov in predstavitev, a priznati moram, da je bil Milanov nastop prijetna osvežitev. Očitno je poznavalec, vendar je njegov slog zelo izviren: šaljiv, a ne agresiven, miren, a vseeno dinamičen, razpravlja o vodstvu z drugačnega in nekako novega zornega kota in zna obdržati občinstvo v celoti z njim.

Če imate potrebo po tem, da vam nekdo pove zgodbo o menadžmentu / vodenju z druge perspektive, je Milan zagotovo več kot dobra izbira in moje toplo priporočilo.

Sabina Petač

V 15 letih službovanja sem obiskala že veliko izobraževanj, a tako dobrega, življenjskih modrosti polnega predavanja, se še nisem udeležila. Poleg tega pa sem se imela možnost tudi razgibati. Res bi ga priporočala vsem, ki želijo za nekaj ur pozabiti na vsakodnevne težave in videti in slišati načine, kako gledati na svet z "lahkotnejšim pridihom." Poleg tega pa je bilo predavanje zelo sproščujoče, med predavateljem in udeleženci je vladalo prijetno vzdušje in pozitivna energija.

Eva Orban

Iskrena hvala za nepozabno delavnico, ki mi je poleg pričakovanega prinesla še mnogo več. Ne le ozaveščanje o zdravem načinu življenja (o zdravem dihanju), ki ste ga predstavili na nam razumevajoč, preprost način, temveč tudi poglobitev v nas same, v našo bit in dušo... Moram priznati, da se občasno udeležujem skupinskih meditacij, ampak ta Vaša je bila tako intenzivna zame, da se je spet nekaj premaknilo v meni.

Sberbank Slovenija, Gašpar Ogris-Martič, CEO

G. Hosta je pokazal veliko spretnosti za moderiranje delavnic in prenos znanja na naše osebje, vključno z upravnim odborom. Uživali smo v skupinskem coachingu in strokovni podpori po različnih kanalih, Priporočamo dr. Hosto in njegovo ekipo vsem, ki iščejo vrhunsko strokovno usposabljanje, odpornost na stres in optimizacijo zanosa v podjetniškem svetu.

BMC International, Branko Žunec, CEO

Kot eno vodilnih podjetij za poslovno usposabljanje in treniranje v Sloveniji smo imeli privilegij sodelovati z dr. Milanom Hosta na različnih ravneh. Po tem, ko je za naše osebje izvedel delavnico in našemu timu prinesel očitno kakovost, je bil dr. Hosta povabljen kot strokovni vodja delavnice pri team-buildingu za našo stranko. Dobili smo odlične povratne informacije. Kot visoko usposobljen strokovnjak za obvladovanje stresa in trenerstvo prinaša nove perspektive in se lahko loti tega vprašanja od filozofskega do zelo praktičnega utelešenega stališča. Toplo priporočam.

Peter Zalar, podjetnik

Sem človek, ki se poleg profesionalnih izzivov pogloblja tudi v osebni razvoj. Matrica spremembe, ki jo je Milan položil predme je odlična. Takoj sem ugotovil, da bi mi prav prišla že pred leti, saj bi lažje razumel nekatere stvari in morda bolj učinkovito usmeril pozornost in energijo. Enostaven tehnični jezik, ki ga Milan prevede v čisto vsakdanje življenjske naloge, razkrije zakone narave mimo katerih ne moremo. Toplo priporočam. Spirali življenja se ne moremo izogniti, zato je dobro hojo po njej preučiti.

Dr. Milan Hosta je član Slovenskega coaching združenja, World Business & Executive Coach Summit združenja, član International Breathwork Foundation ter častni član Buteyko Professionals International. Nudi podporo uspešnim posameznikom, vrhunskim športnikom, podjetjem in strankam z različnimi izzivi osebnostne rasti ali na področju krepitev zdravja, delovnega znanja in odpornosti na stres.

- Profesionalni član Galileo Commission, ki raziskuje in širi meje znanosti, medicine in duhovnosti.
- Kot coach deluje tudi v okviru [Familylab Slovenija](#) in se osredotoča na vzdušje in odnose v družini ter vodi delavnice za očete.
- Bil je ključni strokovnjak pri razvoju [FlowCode](#) metode in je FlowCoach mentor udeležencem usposabljanja po vsem svetu. Podpira stranke pri razvoju pretočne osebnosti.

Ima mednarodne izkušnje dela v akademiji, zasebnem sektorju in nevladnih organizacijah, kar mu nudi dragocen vpogled v razumevanje poklicne in medkulturne dinamike in pomembnosti ravnovesja med profesionalnim in osebnim ter pri starševstvu. Ima izkušnje iz prve in druge roke na področju organizacijskega razvoja, upravljanja sprememb, trženja, razvoja človeških virov, usposabljanja voditeljev ter formalnega in neformalnega vodenja. Delal je v organizacijah z visokimi nagradami, dve leti delal v tujini, doživel poslovni uspeh in neuspeh ter se soočil z odgovornostjo pri zaposlitvi in odpustitvi ljudi. Vse te izkušnje mu dajejo širino in globino pogleda na vsakokratno konkretno situacijo.

Druga tematska predavanja, delavnice in debate (primerna za team-coaching, uvod ali zaključek poslovnih srečanj, krepitev in usmerjanje miselnega toka in konteksta dogodka):

- odnos, zanos in ponos pri voditeljstvu;
- vrednote: enakovrednost, integriteta, avtentičnost, odgovornost
- učinkovito in celovito soočanje s stresom;
- stanje telesa in stanje duha v 21. stoletju;
- imeti nos za vodenje ali voditi za nos – nekaj etičnih imperativov;
- vodenje kot umetnost ustvarjanja okoliščin, ki izzovejo druge k premiku;
- voditelj kot sledilec ideji in ideologija kot kolektivna igra;
- pasti tekmovalnosti in konkurenčnosti – reinterpretaacija;
- usodna povezanost misli, čustev, dihanja in zdravja;
- starševstvo in profesionalna kariera;
- avtentičnost in razigranost kot osebni imperativ.