

V dráme konáme z frustrácie, ktorá sabotuje zdravé vzťahy so sebou a okolím a rozhodnutia robíme pod tlakom. Tento stav vyčerpáva nás aj druhých. **Objavuje sa najmä v časoch ohrozenia, zmien alebo straty.**

The Empowerment Dynamics pomáha transformovať dramatický trojuholník (obeť - prenasledovateľ - záchranca) na dynamiku tvorca - kouč - provokatér.

Posilňuje tvorivosť, pokoj a zdravé vzťahy namiesto konfliktov.

Je čas prepnúť sa.

Z reaktivity obeť → do vedomého tvorcu, ktorý si volí.

Tvorca priťahuje tvorcov.

Na workshope zažiješ:

- ✓ konkrétne nástroje
- ✓ bezpečný priestor a podporu skupiny
- ✓ vedenú sebareflexiu

„Prestala som reagovať. Začala som **tvoriť.**“

Najsilnejšia **sebareflexia**, akú som zažila. Naučila som sa pauznúť v strese a preladiť.“

“**Dýchanie srdcom** bol pre mňa osobne highlight - odnášam si to so sebou :)”

Objavila som **čaro drobného detského kroku**, ktorý ma približuje k tomu, čo chcem. Pre mňa ako perfekcionalistu je to rozhodujúce. Netlačiť na seba, že musím mať všetko presne naplánované. Prijatie, pohnúť sa súcit.

„Odchádzala som s obrovskou **ľahkosťou.**“

