

### **Modul 1: Osnove životnog treniranja**

Mnogi ljudi često mijenjaju životnog trenera za stručnjaka za mentalno zdravlje, kao što je psihijatar ili terapeut. Trener života osmišljen je kako bi pomogao poboljšati profesionalni i osobni život osobe radeći s njima kako bi postigao svoje ciljeve.

### **Modul 2: Osnove jezika tijela**

Možete li reći da li netko govori istinu samo gledajući ih? To je vještina koju mnogi ljudi nemaju. Kroz Osnove jezika tijela dobit ćete skup alata koje ćete koristiti u svom poslu. Ovi alati mogu se koristiti u uredu i kod kuće. Razumijevanje jezika tijela pružit će vam veliku prednost u svakodnevnim komunikacijama.

### **Modul 3: Coaching i mentorstvo**

Fokusira se na to kako bolje trenirati svoje zaposlenike na bolje performanse. Coaching je proces izgradnje odnosa i postavljanja ciljeva. Koliko dobro trenirate izravno je vezano za to koliko ste u stanju potaknuti odličan radni odnos sa svojim zaposlenicima kroz razumijevanje i postavljanje strateških ciljeva.

### **Modul 4: Emocionalna inteligencija**

Emocionalna inteligencija opisuje sposobnost razumijevanja vlastitih osjećaja i sposobnosti skupina te kako te emocije mogu utjecati na motivaciju i ponašanje.

### **Modul 5: Kritičko razmišljanje**

Dovesti će vas do toga da budemo racionalniji i discipliniraniji mislilac. To će smanjiti vaše predrasude i omogućiti bolje razumijevanje vaše okoline. Ovaj tečaj pružit će vam vještine za procjenu, identifikaciju i razlikovanje relevantnih i nevažnih informacija.

### **Modul 6: Upravljanje stresom**

Pozitivni i negativni stres je stalni utjecaj na sve naše živote. Trik je povećati pozitivni stres i minimizirati negativni stres. Pokazat će vam kako stres može biti pozitivan i negativan.

### **Modul 7: Postavljanje ciljeva i postizanje zadataka**

Postavljanje ciljeva je jedna od osnovnih i bitnih vještina koje netko može razviti. Što čini dobar cilj? Naučit ćete o značenju cilja, upravljanju vremenom, izradu popisa zadataka i što učiniti kada dođe do zastoja. Ovaj tečaj će vam pružiti znanje i vještine kako biste dovršili što više zadataka i obavili posao.

### **Modul 8: Poboljšanje svijesti**

Pomnost je pojam koji se često koristi, ali se rijetko definira. Prakticiranje istinske pozornosti potiče življenje u sadašnjosti dok se obraća opasnosti od iskrivljenog razmišljanja, mentalno i emocionalno poboljšava perspektivu za poboljšanje osobnog profesionalnog uspjeha.

### **Tečaj 9: Poboljšanje samosvijesti**

Samosvijest je važan dio svakodnevnog života. Prelazi na vaš osobni, društveni, fizički i poslovni život. Može pomoći da bolje razumijemo sebe i da živimo bolji, ispunjeniji život. Kada radite na produbljivanju vlastite svijesti o sebi, važno je da se u potpunosti angažirate. Treba uzeti vremena i odgovarajuće korake, kako bi u potpunosti postali svjesni sebe.

### **Modul 10: Povećanje sreće**

Povećavanje sreće može se postići snagom pozitivnog mišljenja. Sudjelovat ćete u jedinstvenim i korisnim načinima da povećate vašu i sreću svojih klijenata. To će imati snažan učinak na vaš profesionalni i osobni život.