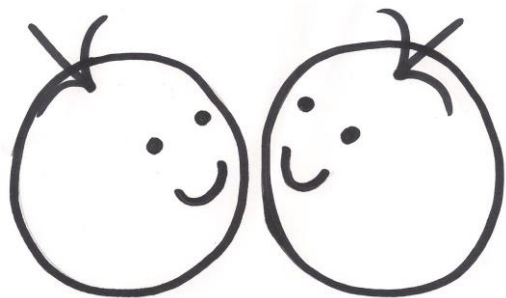


## Kdo sem

Sem Darja Fišer.



Čuječnost (mindfulness), biti poln misli, prepoznavati svoj notranji jaz je v sodobnem času ključen za uspešen nastop, za uspešno poslovanje, za uspešno življenje.

### Namen delavnice:

Spoznati pojem čuječnosti in kako pri sebi prepoznati svojo stopnjo čuječnosti.

Z različnimi tehnikami izboljšati svojo čuječnost in jo aplicirati v prakso.

Biti uspešnejši na vseh nivojih svojega življenja in dela s pomočjo povečane čuječnosti.

Sem človek, ki me je življenje že velikokrat preizkusilo v mojem bistvu, mojem razmišljanju in mojem ravnanju. In iz vsake situacije sem se učila, se učim in se bom učila. Vedno. Hvaležna sem za vsako izkušnjo, ki sem jo pridobila kot socialna delavka, kot managerka, kot tolmačica slovenskega znakovnega jezika, kot vzgojiteljica otrok z motnjo v razvoju, kot svetovalka, kot vodja projektov, kot članica različnih komisij na lokalni in državni ravni.

Tako sem vesela vsakogar, ki je pripravljen sodelovati z mano – individualno ali skupinsko, saj si s tem daje možnost, da postane boljši, bolj kompetenten posameznik, ki lažje zmore obvladovati svoje življenje in delo.



**DAFTIS Darja FIŠER, s.p.**

Šercerjeva 1

3320 Velenje

Telefon: 041-333-982

E-pošta: [dfiser@siol.net](mailto:dfiser@siol.net)

Splet: [www.daftis.si](http://www.daftis.si)



**BITI ČUJEČ =  
BITI  
USPEŠNEJŠI**

*Osebnostna  
izkustvena delavnica*

*DAFTIS Darja FIŠER s. p.  
Velenje*



**Učimo se vse življenje. Še posebej pomembno je, da se učimo ZA življenje. Da obnavljamo, nadgrajujemo in razvijamo svoje potenciale, ki jih imamo in s katerimi kakovostno opravljamo svoje delo.**

---

*»V tisto, kar izkusimo, verjamemo. Ko preizkušamo svoje meje, zaupamo in rastemo. Tisto, kar doživimo, nam ostane. Izkušnja spreminja..«*

---

**Cilji izkustvene delavnice BITI ČUJEČ = BITI USPEŠNEJŠI:**

- spoznati pojem čuječnosti in prepoznati čuječnost pri sebi;
- spoznati svoje miselne tokove, prepoznavati načine svojega mišljenja;
- priti do svoje čuječnosti z različnimi vajami;
- naučiti se, kako povečati svojo čuječnost in jo uporabiti v vsakdanjem življenju in pri delu.



*Biti čuječ = biti uspešnejši*

**Vzemimo si torej čas, da posatnemo bolj čuječi ter tako še bolj ponegujemo tudi svojo osebnost, svojo samopodobo, si privoščimo svojstven način motivacije, odstranimo elemente stresa, postavimo se zase v svoji komunikaciji in sprostimo se ter nadredimo prostor novim mislim v sebi, naredimo prostor biti jaz in sledimo sebi.**