



Integralno dihanje & Odpornost na stres & Osebnostni razvoj

Vrhunski programi za posameznike in podjetja, ki ciljajo visoko in daleč.



GOVORNIŠTVO

Javni nagovori in osveščanje.
Motivacijski nagovori in povezovanje deležnikov.
Predavanja in delavnice.
MICE podpora.



LIFE-COACHING

Osebnostni razvoj in transformacija.
Krepčilno in zdravilno dihanje. Diagnostika in trening pretoka in odpornosti na stres.



MENTORSTVO

Načrtovanje ljubeživosti.
Starševstvo & skupine očetov. Razvoj intuicije.
Prizemljena duhovnost.
FlowCoaching supervizija.
Start-up HResilience.



SVETOVANJE

Management spremembe.
Družbeno odgovorna vizija in poslanstvo.
Korporativni HResilience.
Projektno vodenje v izobraževanju in športu.



www.milanhosta.com

Zdravilno in krepčilno dihanje!

"Dihanje je prizemljitev duha za zavestno ustvarjanje sveta."



Znanost je dokazala, da:

- ✓ sta vsebnost kisika v celicah in dolžina življenja temeljno povezana s pravilnim dihanjem;
- ✓ pravilno dihanje vpliva na dobro prekrvljenost možganov, odpira žile in dihalo;
- ✓ prikrita hiperventilacija zmanjšuje vsebnost kisika v celicah in vodi v mnoga kronična bolezenska stanja in vnetja;
- ✓ nepravilno dihanje povzroča zakisanje organizma;
- ✓ rakave celice težko prenašajo visoko nasičenost s kisikom;
- ✓ obstaja direktna povezava med kratko sapo (hitra zadihanost ob naporu) in srčnimi obolenji;
- ✓ obstaja visoka povezava med povišanim krvnim tlakom in nepravilnim dihanjem;
- ✓ se dihanje direktno povezuje z živčnim sistemom in močno vpliva na čustvena stanja;
- ✓ prehranjevanje vpliva na dihanje.



Koristi Dihalnice (več...)

Boljše prepoznavanje stresa in lažji nadzor nad vedenjem.	Boljši nadzor nad dihanjem zmanjšuje anksioznost.
Uravnovešanje srčno-žilnega in dihalnega sistema.	Povečana skladnost duha, uma in telesa. Razvoj intuicije.
Boljši imunski sistem, umiritev vnetnih procesov.	Preprečevanje kroničnih zdravstvenih težav. Hitrejša regeneracija po poškodbah.

Način dihanja pove o človeku več kot osebna ali zdravstvena izkaznica.
Vsaka misel, vsaka telesna reakcija in vsako čustvo je pod vplivom in vpliva na vzorec dihanja
ter s tem določa kakovost našega življenja.

Več kot 20 let pestrih izkušenj in razigranega navdiha!

www.dihalnica.si

»Od Wim Hofa do Butejka in mnogo več«

Tritedenski dihalni izziv za dvig odpornosti

Ob poplavi dihalnih tehnik in strokovnjakov je mnogo ljudi zmedenih in ne ve, katera je primerna za njih. Vsak navija za svojo tehniko. V enodnevnem intenzivnem programu bo vse postalo jasno. Program vključuje **Butejkovo metodo** dihanja, ki bo osnovno vodilo in merilo napredka pri oksigenaciji celic, saj se je izkazala za najbolj primerno. Ob tem bodo udeleženci spoznali še vrednost popularne **Wim Hof tehnike** in napotke, kdaj in kako jo izvajati, da smo na varni strani, saj gre za zelo močno in za nekatere ljudi preagresivno metodo. Predstavimo tudi nekaj tehnik pranayame in za piko na *i* vas dr. Hosta nauči izdelati dihanje, s katerim boste zavestno dosegali psiho-somatske učinke, za katere ocenite, da jih potrebujete v danem trenutku.

Vrhunski strokovno vodeni 21-dnevni program pod taktirko dr. Hosta Milana, mednarodno uveljavljenega in v Sloveniji vodilnega strokovnjaka za dihanje, častnega člana Buteyko Professionals International z izjemnimi terapevtskimi uspehi.

Vsebina je razdeljena na 3 module:

Modul 1

Osnove Butejkove metode, kako več kisika spraviti do celic, odpreti dihalne poti in žile ter zmanjšati vnetne procese in alergije.

Butejkova metoda za vsak dan in za šport dinamične in prilagojene oblike ter možne omejitve. Vloga telesne drže in trebušne prepone pri dihanju.

Modul 2

Izvori povezanega dihanja in Wim Hof-ova verzija - koristi in omejitve

Povezana dihanja iz jogijske prakse pranayame. Jogijska anatomija dihanja.

Modul 3

Dihalni kvadrat, štiri faze diha in kako sam sebi pripraviti ustrezno dihanje.

Dihalni triki za vsako stresno priložnost (bolečina, čustva in dihanje).

Trajanje: 21 dni – vsak teden 3 spletna jutranja srečanja v živo v trajanju 45-60 minut.

Cena: €144 / osebo (pogoj za izvedbo je najmanj 10 udeležencev)

Cena vključuje pol-letno naročnino na spletni tečaj Slovenija diha v višini €45. Tako poskrbimo, da se utrdi razumevanje vsebin, ki jih učimo in da na kontaktnih srečanjih ne izgubljam časa s teorijo.

Več o programu in mnenja udeležencev: <https://www.zdravilnica.si/dihalni-izziv>

POČAKAJ – OZAVESTI – ZAČUTI – PREDIHAJ – ZADIHAJ – NAVDIHUJ

- ✓ Se zbujate sredi noči z mislimi na delovne obveznosti?
- ✓ Vas zgrabi tesnoba ali panika na delovnem mestu?
- ✓ Dihate včasih ali pogosto na "škrge"?
- ✓ Vam sodelavci jemljejo dih in pijejo kri?
- ✓ Vas poslovni partner ali pogodba duši?
- ✓ Vas datum dobave drži za vrat?
- ✓ Vam teža kredita krivi hrbtenico in klecajo kolena?
- ✓ Ti gre konkurenca z novim produktom v nos? Morda na jetra?
- ✓ So odgovorne odločitve težke in sopihaš od večletnega prenašanja te teže?
- ✓ Vas stres v službi počasi ubija in ne vidite izhoda?



**Delovno vzdušje je najpomembnejši motivacijski dejavnik v podjetjih.
Ne prepustite ga naključju. Vaše podjetje diha tako, kot diha vodstvo in njegovi zaposleni.
Prevezmite nadzor nad dihanjem.**

Koristi za organizacijo:

- večja produktivnost,
- nižji zdravstveni stroški,
- nižji absentizem in prezentizem,
- boljše zadovoljstvo na delovnem mestu,
- višje spoštovanje do vodstvenih kadrov.

Koristi za zaposlene:

- manj stresa, anksioznosti in depresije,
- preprečevanje izgorelosti, manj utrujenosti in jamranja,
- izboljšan spomin, pozornost in koncentracija,
- boljša telesna pripravljenost, moč in gibljivost,
- izboljšana telesna drža, splošno zdravje in odpornost.

DIHALNICA ZA PODJETJA

Vsi zaposleni v podjetju soustvarjajo delovno vzdušje. Dihalnica za podjetja ponuja časovno izjemno učinkovit način poseganja v izboljšanje počutja zaposlenih. V štirih urah udeležence naučimo, kako prepoznati stres, zbrati energijo in primerno nanj odgovoriti. Učinek je dvojen: zaposleni s tem ohranjajo svoje zdravje in delovno učinkovitost. Na delavnici obravnavamo običajne zdravstvene težave zaposlenih kot so utrujenost, tesnoba, glavoboli, bolečine v vratu ali križu, napetosti v mišicah, nepravilna drža, negativna čustva in neprimerno dihanje. Z razlago in s somatskimi ter dihalnimi vajami pokažemo udeležencem, kako si lahko pri tem uspešno pomagajo. Udeleženci delavnice na lastni koži začutijo moč dihanja in se zavejo, da nadzor dihanja vodi tudi k nadzoru na drugih področjih življenja.

Dr. Milan Hosta prilagodi izvedbo Dihalnice dogovorjenim ciljem oz. potrebam, opcijsko postavi merljive kriterije in pet tednov spremlja ter spodbuja vaše zaposlene k izvajanju naučenih vaj. Na ta način se naložba v delovno vzdušje in zdravje zaposlenih dolgoročno obrestuje.

Programsko razširjena delavnica je primerna tudi za eno- ali večdnevni team-coaching program v prijetnem naravnem okolju.

Cilji Dihalnice za zaposlene:

- Izboljšanje zdravja in produktivnosti zaposlenih.
- Dvig kakovosti delovnega okolja.
- Boljši medosebni odnosi med zaposlenimi.



DOBRA PREVENTIVA JE VSELEJ BOLJŠA IN CENEJŠA KOT KURATIVA

DIHALNICA ZA VODSTVENE KADRE

Sprejemanje poslovnih ali osebnih odločitev, ko je zunanje okolje stresno, napeto, naporno in kaotično, je tvegano početje. Sposobnost nadzora dihanja v ključnih trenutkih vodi do boljših odločitev, dviguje samozavest in krepi zaupanje sodelavcev v voditelja. Mirnost, zbranost in osredotočenost voditelja omogoča, da preudarno ravna z razpoložljivimi sredstvi in viri energije za rešitev problema. Pogum in modrost pri tem pa sta znak osebnostne zrelosti in uglašenosti na tok podzvesti in dinamiko trga.

Na delavnici ozaveštimo notranje občutke, umirimo srce in um ter poskušamo najti pristen odgovor na dileme, s katerimi se človek sooča bodisi na poslovnem ali osebnem področju. S pomočjo dihanja lahko vstopimo v svetišče miru tudi takrat, ko je zunaj vihar. Z namenom varovanja zdravja srca in ožilja se naučimo, kako predihati stres bodisi v trenutku, ko se pojavi, ali pa naknadno, če smo zavestno ali nezavedno zadušili spontano telesno reakcijo. Udeleženci dobijo individualizirana navodila, katere vaje izvajati še vsaj pet tednov po delavnici.

Dr. Hosta po dogovoru aktivno spremlja napredek in je na razpolago za dolgoročno podporo pri zasledovanju ciljev.

Osnovni program traja 8 ali 16 ur in je namenjen majhnim skupinam ali posameznikom.

Cilji Dihalnice za vodstvene delavce:

- ozaveščanje telesnih občutkov in napetosti med stresom (gibanje, drža, govor...);
- ozaveščanje dihanja v različnih okoliščinah (reševanje problemov, sestanki, pogajanja);
- seznanitev z vajami za usklajenost srca z dihanjem (srčna matematika);
- ohranjanje celostne vitalnosti, igrivosti, dobre volje in zdravja.

Zaključena poldnevna ali celodnevna Dihalnica

Na Dihalnici, ki je prilagojena potrebam naročnika, v prvem delu razkrijemo nekatere tipične vzorce odnosov in delovanja v delovnem okolju in nasploh v sodobni družbi. Posebej izpostavimo **vpliv teh odnosov na ritem dihanja in posledično na zdravje** in samozavedanje občutkov in izražanje čustev. Na dihanje pogledamo tako s telesnega (anatomskega), fiziološkega (funkcionalnega), fenomenološkega (čustvenega, izkustvenega, dihanje kot most med zavestnim in nezavednim) in tudi duhovnega vidika (dihanje kot energija, qi, prana). Skozi dialog z udeleženci vseskozi vsebine **povezujemo s praktičnimi izkušnjami** in poudarjamo, kako se to znanje **prenese v vsakodnevne okoliščine**.

V drugem delu pa se osredotočimo na **praktične vaje**, ki spodbujajo zavest o gibanju, drži in dihanju in razkrivajo ukoreninjene vzorce dihanja ob posameznih čustvenih stanjih. Vse posredovane vaje imajo večstranske koristi na osebni ravni udeležencev, saj se lahko takoj začnejo uporabljati v »avto-terapevtskem« smislu, hkrati pa lahko služijo za obvladovanje čustev, sproščanje, usmerjanje pozornosti, raziskovanje notranjih kapacitet človeka, izboljševanje zdravja, itd. Vse metode, ki jih posredujemo v okviru Dihalnice so znanstveno utemeljene.

Vsebina:

1. Predavanje (2/4 ure)
 - a. sodoben način življenja in dihanje, dihala, čustva, stres, drža telesa, gibanje...
 - b. filozofija, fiziologija in anatomija dihanja; dihanje kot življenjska energija in navdih...
 - c. metoda »10 kozarčkov zdravja« – kako ozaveščati svoje potrebe, čustva in občutke ter vzpostavljati ravnovesje in vzdušje na delovnem mestu...
2. Praktične vaje (2/4 ure)
 - a. Dihanje s trebušno prepono.
 - b. Butejkova metoda dihanja za več kisika v tkivih organizma.
 - c. Dihanje za počivitev in pastir Wim Hof metode.
 - d. Dihalne vaje za sproščanje napetosti, umiritev, dvig pozornosti, aktivacijo...
 - e. Vizualizacija in meditacija.

Cena: €540 za 4 ure in €900 za 8 urno delavnico + potni stroški

Cena vključuje e-priročnik za vse udeležene.

V skladu z mnogimi tradicijami – staroslovenska, staro-grška, budizem, taoizem, joga – dihanje ne govori samo o zraku, temveč o duši, vzdušju, gibanju energije, počutju, kakovosti življenja, usklajenosti z naravo, o etiki kot predihanih odločitvah, o atmosferi kot polju zavesti, o povezanosti in usklajenosti z vesoljem, o skritih in nezavednih močeh, o porajanju in minevanju ter o duhu, duhu časa in duhu miru, o trenutku in o večnosti.

**Izjemna ponudba tudi za delodajalce, ki jim ni vseeno,
kako zaposleni dihaajo v službi in doma!**

V teh časih šteje solidarnost!



*Iz vsebine ... Dihanje s trebušno prepono, vloga nosa pri pobijanju virusov,
Ruska Butejkova metoda za več kisika v celicah, o Wim Hof metodi in mnogo več...*

70 do 80 odstotkov vseh obiskov bolnikov pri zdravniku je zaradi bolezni, ki so povezane s stresom. Stres vpliva na nepravilno dihanje. Nepravilno dihanje poruši hormonsko in psiho-somatsko ravnovesje, kar se kaže kot bolezen. Najpogostejše kronične nenalezljive bolezni so srčno-žilne bolezni, rak, sladkorna bolezen, bolezni kostno-mišičnega sistema, kronične bolezni dihal ter nekatere duševne bolezni. (vir NIJZ)

»Vse kronične bolečine, trpljenje in bolezni povzroča pomanjkanje kisika na celični ravni. Pravilno dihanje neguje celice telesa s kisikom in optimizira delovanje telesa na vseh ravneh.«

Arthur C. Guyton MD, urednik najbolj razširjenega učbenika za medicinsko fiziologijo na svetu.

Rudi: "Dr. Milan Hosta predstavlja material razumljivo, strnjeno in z vsemi potrebnimi informacijami. Skozi tečaj sem se naučil novih tehnik dihanja, ki sem jih sedaj vključil v vsakodnevno rutino. Tudi na vprašanja, ki so mi porajala je odgovoril in mi tako pomagal izpopolniti tehnike. Priporočam vsem, ki jih zanima dihanje in kako na preprost in naraven način izboljšati počutje in odpornost!"

Cena: €45 / osebo. Ob skupinskem nakupu se dogovorimo za popust med 10% in 30%.

<https://www.dihalnica.si/slovenija-diha>

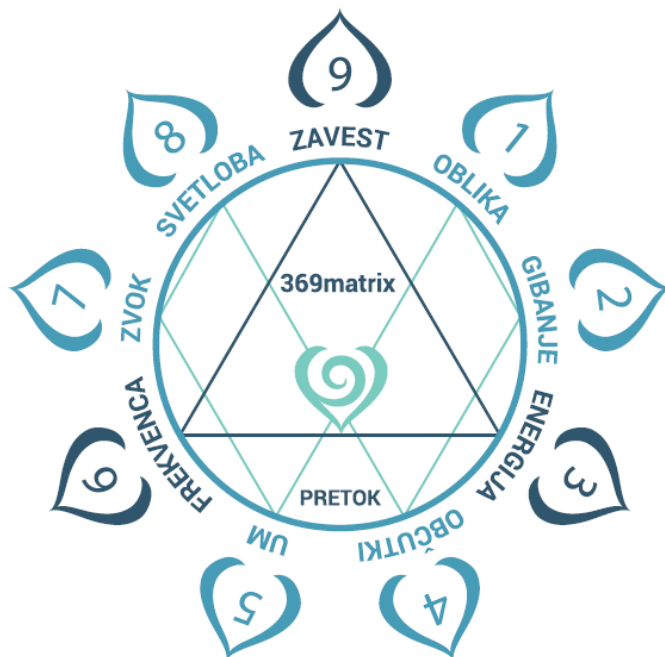
369 Matrix

**Izjemno orodje za vse,
ki jih vodi srce in jim služi razum!**

S 369matrico lahko izjemno dobro analiziramo katerikoli izziv ali problem, postavimo načrt za spremembo, se poravnamo z namenom, uglasimo na prave tone in delujemo srčno in modro.

Naj bo posel, odnosi ali zdravje, zapiši v matrico svoje novo poglavje.

MENTALNI PREBOJ & KVANTNI PRESKOK PRI VODENJU PODJETJA



Poslovni paket: 369matrix je algoritem ozaveščanja, načrtovanja in vodenja sprememb in uporabna aplikacija za podporo voditeljem, kadrovskim službam in start-up podjetnikom ter izjemno dobro orodje za storitveni sektor (coachi, terapevti, mentorji).

Primerno za vodje pri načrtovanju zahtevnih sprememb, za razvojne oddelke, mentorstvo pri kariernem ali osebnostnem razvoju ambicioznih posameznikov in ekip.



**Šteje tisto, kar merimo!
Mi znamo izmeriti tisto, kar šteje pri ljudeh!
Skrbno izbrano globalno partnerstvo za potrebe naših strank!**

Že več kot 30 let je Stressmaster International v izjemno pomoč ljudem pri razumevanju in obvladovanju stresa za več osebnega miru, boljše zdravje in večjo produktivnost. Naša StressMaster testiranja stresa, usposabljanje za obvladovanje stresa in coachingi so pomagali več kot 600.000 ljudem po vsem svetu.

Smo ponosni zastopnik za Slovenijo!

80% obiskov pri zdravniku je povezano s stresom!

33 % ljudi poroča o občutkih neznosnega stresa.

77 % trpi za stresom, ki vztrajno vpliva na njihovo fizično zdravje.

73 % ljudi čuti, da jim stres nažira mentalno zdravje.

48 % ljudi slabo spi zaradi stresa.

Z opravljenim SMQ (Stress Mastery vprašalnik – je v slovenskem jeziku) vam bo mnogo bolj jasno, kako stres vpliva na vas in v kateri od enajstih znanstveno utemeljenih področjih ste najbolj ranljivi. SMQ je "zlati standard" za oceno stresa in se uporablja v podjetjih v več kot 15 državah.

Preverite svoje (1) opozorilne znake stresa, (2) učinke stresa in (3) stresorje.

Več o StresMaster programu: <https://www.milanhosta.com/stressmaster?lang=sl>

Program obvladovanja stresa na delovnem mestu oblikujemo skupaj z vami! Vprašalnik je že sam po sebi odlično orodje, ki mu dodamo priročnik.

Nekatere vsebine programa StresMaster so vključene tudi v naše HResilience pakete, ki so razvidni v nadaljevanju ponudbe.



SMQ vprašalnik vam bo pomagal, da boste prepoznali in razumeli opozorilne znake stresa, tipe stresorjev s katerimi se trenutno soočate in morebitne učinke stresa na vaše zdravje in počutje. SMQ vprašalnik zajema 11 lestvic v treh kategorijah:

A – OPOZORILNI ZNAKI STRESA

Teh 7 kategorij vprašalnika SMQ je bilo razvitih med večletnim raziskovanjem in evalvacijo vprašalnika (Petersen, J. in Lawrence, H. Niosh, 1980). Lestvice, ki izkazujejo opozorilne znake stresa in pomembno vplivajo tudi na delovno vzdušje, zdravje in učinkovitost, so:

1. sovražnost/jeza;
2. perfekcionizem;
3. časovni pritisk;
4. razočaranje;
5. izgorelost;
6. zmanjšana učinkovitost;
7. napetost.



B – POSLEDICE STRESA

Kategoriji posledic stresa prikazujeta, kako stres vpliva na vas na fizičnem in čustvenem področju:

1. fizični učinki stresa;
2. zadovoljstvo z življenjem in delom.

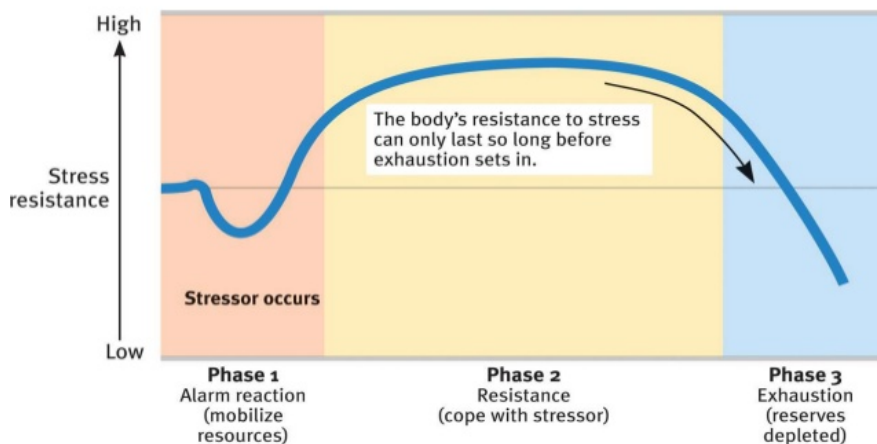
C – Kategoriji STRESORJEV

Pri StressMaster programu opredeljujemo dva tipa stresorjev glede na njihov izvor:

1. življenjski dogodki;
2. sitnosti in skušnjave.

General Adaptation Syndrome [GAS] (Identified by Hans Selye):

Our stress response system defends, then fatigues.



HResilience COACHING™

Resilience interventions deliver 38% growth in capability.

SPIRIT +29.6%

MIND +35.0%

EMOTION +25.3%

ENERGY +46.9%

STRESS +33.3%

-28.4% **CONFUSED**

-15.1% **DISENGAGED**

-30.1% **WITHDRAWN**

-27.8% **VULNERABLE**

-32.0% **DISTRESSED**

-30.0% **DEPRESSED**

Our data shows the impact of resilience interventions on every category and factor (n = 3,963 people who completed both pre and post intervention diagnostics).

Čvrstost, pretok, odpornost, empatija in sodelovanje veljajo za cenjene lastnosti. Mehke veščine in skrb za svoje zdravje so ključno vezivno tkivo vsake ekipe.

PROŽNA ODPORNOST

Biti prožno odporen pomeni dvoje:

- ✓ dobro prenesti pritisk in se spet postaviti na noge;
- ✓ se spretno prilagoditi okoliščinam, ki jih ne moremo prenesti ali spremeniti v naš prid.

Vrhunski večtedenski ali večmesečni program!

HResilience coaching je plod združitve digitalne platforme (aplikacije) Globalnega Resilience Inštituta s sedežem v Švici in 20 letnega strokovnega dela dr. Hosta Milana na področju dihanja, odpornosti in razvoja zavesti.

OPOZORILO: Resilience aplikacija in diagnostika zahtevata znanje angleškega jezika. Namesto Resilience diagnostike se lahko izpolni tudi StressMaster vprašalnik.

Program obsega (1) **začetno in končno diagnostiko odpornosti glede na 60 faktorjev** (slika spirale spodaj kot semafor), preko katere omogočamo spremljanje napredka oz. počutja posameznika in posredno s tem tudi organizacije ter (2) **redna srečanja in tematske intervencije izbrane glede na naravo dela, potrebe in cilje naročnika**, s katerimi držimo tempo in motiviramo udeležence k redni dnevni praksi, ki prinaša ugodne učinke.

POWERED BY
FLOWCODE®



STRESSMASTER.
INTERNATIONAL

Tematske intervencije obsegajo naslednje teme:

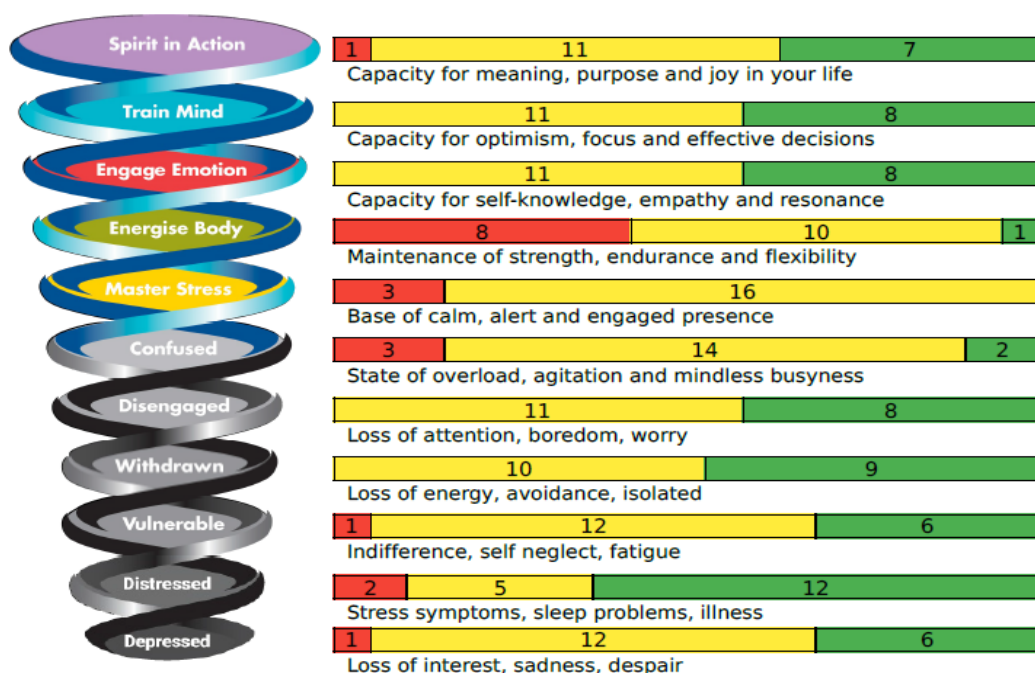
Prožnost in odpornost na stres, življenjska moč, zdravje, telesna, čustvena in miselna higiena. Cilj je redno in smiselno vključevanje intervencij v dinamiko dneva na delovnem mestu in doma za doseganje visoke odpornosti, delovne učinkovitosti, zdravja in smisla.



Namen »igre« spirala navdiha je, da posameznik zazna kritično točko, ki vodi v neugodje, nemir, ranljivost, vzdraženost, depresijo, itd. in se čim prej opre na svoje notranje kapacitete, se odrine naprej in navzgor, zraste, se ponovno konstruktivno umesti in poveže z okolico ter osmisli svoje življenje in se prepusti, da ga ponese tok učinkovitosti in uspeha.

Primer korporacije: Resilience ratio (indeks odpornosti): 1.7

19 zaposlenih, top managerji. Ocena. Samo dva od 19. sta v res dobri koži. 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.



izmerimo

Naša diagnostika preveri 11 kategorij in 60 faktorjev odpornosti na stres. Vključuje dinamično samostojno delo.



naučimo

Odlične delavnice in preko 50 kratkih in jasnih video lekcij s področja znanosti in prakse za spodbujanje prožnosti in odpornosti na stres.



dosežete

Zastavljeni cilji omogočajo uporabnikom stalno spremljanje ključnih faktorjev s pomočjo enostavne aplikacije.



ohranjate

Podpremo vas z odličnimi spodbudami, video materiali za vaje na delovnem mestu. Možnost integracije pametnih ur.

KAJ JE TRENING ODPORNOSTI "HResilience"?

Celovita rešitev za zdravje, odpornost, dobro počutje in visoko zmogljivost, ki jo je mogoče prilagoditi na zahtevo naročnika.

- Izjemna kombinacija digitalne in osebne podpore za dvig odpornosti (na stres, strah, izgorelost, ...)
- Učinkovite delavnice in treningi za ekipe vseh velikosti.
- Skupinski vpogled za merjenje donosnosti naložbe, zmanjšanje tveganja in izboljšanje učinkovitosti.
- Osebni akcijski načrti, nasveti in baza znanja.

RESILIENCE DIAGNOSTIKA

60-faktorska analiza z interaktivnim poročilom in akcijskim načrtom. Znanstveno preverjena (peer-reviewed) psihometrija, vključno z visoko zanesljivostjo (Cronbach alfa), veljavnost konstrukta, potrditvena analiza faktorjev in teorijo odziva na elemente.

TEKOČE spremljanje

Sledite lahko do 21 vrstam ciljev za določen čas ali za nedoločen čas (dnevni opomnik o osebno izbranih dejavnostih odpornosti). Prejemajte lahko potisna obvestila, da ostanete na pravi poti. Integrirate lahko tudi Fitbit (merjenje srčnega utripa) za povratne informacije.



VPOGLED VODSTVA IN UDELEŽENIH V STANJE

Organizacije, ki osebju ponujajo aplikacijo za odpornost, lahko merijo prednosti in tveganja skupine glede duševnega zdravja, dobrega počutja, povezanosti, osredotočenosti, zaupanja in visoke uspešnosti. Skupinsko poročilo/rezultat je generiran avtomatično - osebni rezultati so vedno zaupni, skladni z GDPR.

PREIZKUŠENA METODOLOGIJA

Aplikacija odpornosti vključuje praktična in interaktivna navodila, podprta z znanstvenimi raziskavami. Vključuje nasvete, namige, videoposnetke in hitre povezave, ki dokazano izboljšujejo uspešnost posameznika in skupine. V aplikaciji Resilience App boste našli zelo uporabno, na dokazih temelječe znanje in vpoglede.

Zagotavljamo zelo učinkovito, praktično in na dokazih temelječo celovito podporo.

Združujemo bio-hacking in mind-hacking orodja, znanja pozitivne psihologije, razvoja čustvene inteligence in nevroznanosti.

NAČRT IGRE

1. Diagnostika:

Vsak udeleženec pred prvo delavnico prejme e-poštno povabilo za odprtje računa odpornosti in opravi test/diagnostiko. Vsi člani ekipe so obveščeni o indeksu/rezultatu odpornosti celotne skupine. S tem omogočimo vsakemu posamezniku, da primerja svoj indeks odpornosti s skupinskim.

2. Uvodna delavnica (8h):

Začetna delavnica odpornosti (čim prej po diagnostiki) udeležence seznani z rezultati in kako slediti lastni odpornosti glede na vsakodnevne navade. Dane so praktične smernice glede fizične, čustvene, mentalne in duhovne domene. Delavnica je tudi motivacijski postopek in zaveza k skupinski odpornosti, ki se dosega preko osebne predanosti; ciljna usmerjenost, ki ima za posledico dobro počutje ekipe.

Poseben del delavnice je namenjen konkretnim vprašanjem glede na osebni status/indeks odpornosti ter učinkoviti uporabi orodij.

Uporaba in osebna izbira bio-hacking in mind-hacking vaj iz Dihalnice in FlowCode platforme za dvig življenjske moči.

3. Igrifikacija in postavitve ciljev

Zaposleni so na uvodni delavnici vabljeni/izzvani, da dvignejo svoj indeks odpornosti. V roku 14 dni (priporočen razmik med srečanji) bodo povabljeni na 2. srečanje (3 ure online ali v živo), preverjanju osebne predanosti ciljem ter izboljšavam v pristopu. Ta novi status bo nato deloval kot nov standard, ki bo veljal ali celo izboljššan do tretjega in naprej do četrtega srečanja (3 ure online ali v živo), kjer gremo še korak dlje. Pred zadnjim, petim, srečanjem se naredi zaključna diagnostika, ki da vpogled v uspešnost in doslednost pri zagotavljanju odpornosti. Na podlagi analize uspešnosti in povratnih informacij, se nadaljuje s samostojnim delom.

Dvig delovne učinkovitosti, pozornosti in ustvarjalnosti.

Obvladovanje stresa, tesnobe in izgube smisla.

Programne načrtujemo v skladu z dogovorom in cilji vodstva!

Cena se opredeli glede na organizacijske in vsebinske postavke.



Stranka prihaja z radovednostjo po dihalnih tehnikah in duhovni rasti.

Ima urejeno delovno rutino, zanemarija telesno aktivnost in raje poskrbi za druge kot zase; samo da je mir.

Redni globoki pogovori in vadba ji dajo novih moči in navdiha, da svoje predsodke prepiha.

28 dni in ljuboživost se zbudil

www.dihalnica.si

Primer 4: Začetno stanje



Strengths Higher score here is better	65% 98/150
Risks Lower score here is better	35% 52/150
Resilience Ratio	1.86:1

Končno stanje



Strengths Higher score here is better	75% 112/150
Risks Lower score here is better	34% 51/150
Resilience Ratio	2.21:1



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

Trajanje programa in učinki:
28 dni – tranzicija
10 tednov – manifestacija
6 mesecev – transformacija

Priporočljiv resilience ratio: 2.5:1

www.dihalnica.si

Podjetnik pred izgorelostjo



Strengths Higher score here is better	43% 64/150
Risks Lower score here is better	63% 94/150
Resilience Ratio	0.68:1

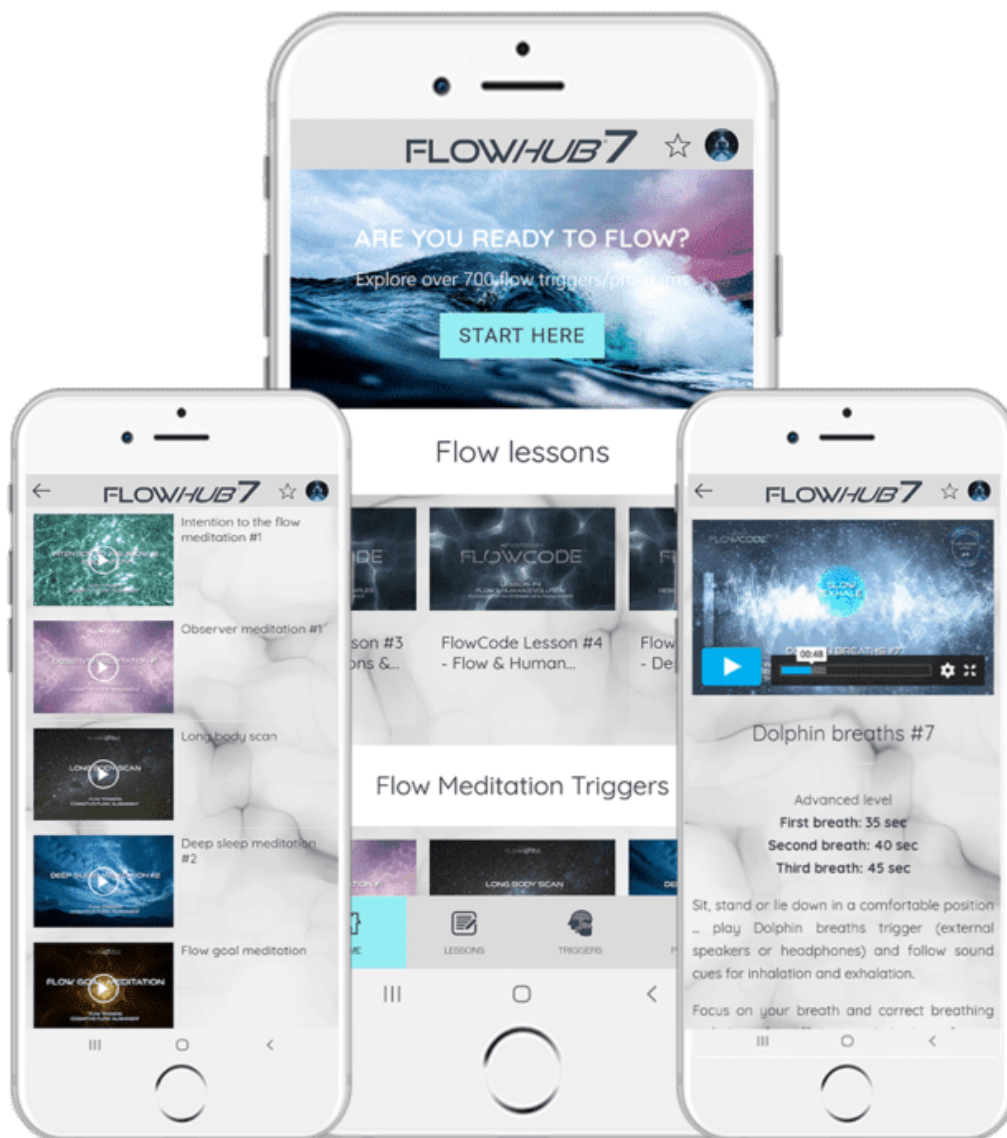
Podjetnik v zanosu



Assets Higher score here is better	85% 127/150
Liabilities Lower score here is better	28% 42/150
Resilience Ratio	3.04:1

VRHUNSKA PODPORA

POWERED BY
FLOWCODE®



Vodilni svetovni portal za razvoj pretočne osebnosti z več kot 700 vajami in vrhunskimi bio-hacking in mind-hacking protokoli, ki jih dr. Hosta ciljno izbere za udeležence programov.

OPCIJSKI PAKETI ZA PODJETJA



Otresi stres (osnovni paket):

- ✓ Začetna in končna diagnostika - Resilience aplikacija ali StressMaster vprašalnik.
- ✓ Uvodna 8-urna delavnica.
- ✓ Štiri etapna srečanja (on-line ali v živo) po 4 ure.

Osnovni paket priporočamo ekipi, ki bi se rada dobro orientirala na področju skrbi za svoje zdravje ter opravila diagnostiko. Za doseganje dobrih rezultatov se pričakuje visoka samoiniciativnost pri izvajanju ukrepov. Ta paket je primeren tudi za skupine nad 100 udeležencev.

Čvrsta odpornost (aktivni paket):

- ✓ Začetna in končna diagnostika – StressMaster vprašalnik ali Resilience aplikacija.
- ✓ Biohacking in mindhacking orodja – opcijsko FlowCode aplikacija.
- ✓ Uvodna 8-urna delavnica.
- ✓ Štiri etapna srečanja (on-line ali v živo) po 4 ure.
- ✓ Tedenska e-priporočila, e-navodila in motivacijska sporočila dr. Hosta Milana.
- ✓ Posebna podporna spletna stran za udeležence.

Aktivni paket priporočamo skupinam, ki se zavedajo, da imajo rezerve na področju odpornosti in si želijo boljšo pretočnost in večji delovni in osebni zanos. Za doseganje želenega rezultata so visoko motivirani, a vedo, da potrebujejo sprotno spodbudo in zunanje spremljevalce.

Peak performance (vrhunski paket):

- ✓ Začetna in končna diagnostika - Resilience aplikacija.
- ✓ Biohacking in mindhacking orodja - FlowCode aplikacija.
- ✓ Uvodna 8-urna delavnica.
- ✓ Štiri etapna srečanja (on-line ali v živo) po 4 ure.
- ✓ Tedenska e-priporočila, e-navodila in motivacijska sporočila dr. Hosta Milana.
- ✓ Posebna podporna spletna stran za udeležence.
- ✓ Dostop v spletno Dihalnico (4+ ure vsebin).
- ✓ Tedensko 1-urno on-line motivacijsko srečanje (vadba in Q&A debata, delovni/osebni izzivi).
- ✓ Individualno coaching srečanje (90 minut).

Vrhunski paket priporočamo manjšim skupinam (10-20) z izbranim okusom po visoki kakovosti in ekipam, ki so izrazito ciljno naravnane in si težko privoščijo bolezen, izgorelost, površnost in izgubo smisla. Ta paket je primeren tudi za mlade podjetnike, ki se zavedajo vrednosti preventive in bi radi uspešno krmarili med kariero in družino, osvojili ali ohranili stil življenja, ki prinaša zanos ter omogoča globino in širino spoznavanja samega sebe ter.

***Za programe, ki vključujejo Resilience aplikacijo je minimalno število udeležencev 10 in se zahteva znanje angleškega jezika**

Milan Hosta, športni pedagog in doktor filozofije

Moje mednarodno delo v akademiji, zasebnem sektorju in nevladnih organizacijah mi nudi dragocen vpogled v razumevanje poklicne in medkulturne dinamike in pomembnost ravnovesja pri osebnem življenju ter starševstvu. Imam izkušnje iz prve in druge roke na področju organizacijskega razvoja, upravljanja sprememb, trženja, razvoja človeških virov, usposabljanja voditeljev, lobiranja ter formalnega in neformalnega vodenja. Delal sem v organizacijah z visokimi nagradami, delal sem v tujini, doživel poslovni uspeh in neuspeh ter se soočil z odgovornostjo pri zaposlitvi in odpustitvi ljudi. Vse te izkušnje mi dajejo širino in globino pogleda na vsakokratno konkretno situacijo.



Po 20 letih izvajanja izobraževalnih storitev, delavnic, vodenja pobud in projektov na področju družbene odgovornosti, vodenja start-up podjetja in inovacij, sem se v skladu z mojim poslanstvom odločil, da bom pozornost usmeril k podpori ljudem, coachingu, mentorstvu in svetovanju, kjer se moja znanja, interesi in motivi prekrivajo v največji meri.

Sem predavatelj na Fakulteti za vede o zdravju pri Univerzi na Primorskem. Ponujam podporo visoko uspešnim posameznikom, elitnim športnikom, podjetjem in strankam z različnimi izzivi rasti ali preobrazbe ali z zdravstvenimi težavami.

- Profesionalni član Galileo Commission, ki raziskuje in širi meje znanosti, medicine in duhovnosti.
- Sodelujem tudi s Familylab inštitutom, s poudarkom na vzdušju v družini, čustveni in duševni higieni ter igrivosti ter občasno vodim skupine za očete.
- Ključni strokovnjak pri razvoju FlowCode metode za sistematični razvoj pretočne osebnosti in mentor izobraževanja FlowCoach po vsem svetu.
- Za potrebe upravljanja spremembe, osebne ali korporativne vizije in poslanstva sem razvil izjemno učinkovito orodje - 369matrico, ki jasno in učinkovito vodi k uresničevanju človekovih polnih potencialov.

Strokovne reference in članstvo v interesnih združenjih:

- zastopnik in član ekipe StressMaster International;
- trener in strokovni sodelavec Global Resilience Inštituta, Švica;
- licenciran Buteyko terapevt od 2006;
- častni član Buteyko Professionals International;
- član Buteyko Breathing Association;
- član International Breathwork Foundation;
- član strokovnega sveta Slovenskega Coaching Združenja;
- International FlowCode Education Master in corporate FlowCode Expert;
- Voditelj Astma šole – opravljeno šolanje pri bolnišnici Golnik, 1999;
- licenciran ISSA fitnes terapevt (International Sport Science Association – US), 2001;
- certificiran Life Coach, nlp praktik.

PRIPOROČILA

Sberbank Slovenija, Gašpar Ogris-Martič, CEO

G. Hosta je pokazal veliko spretnosti za moderiranje delavnic in prenos znanja na naše osebe, 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 osebe 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.

dr. Vlasta Zabukovec, UP

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 védenje, razumevanje človekovega delovanja. Tudi čas je bil ravno pravi, korona 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 védenja. 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!

dr. Katarina Zajc, UL

V avgustu 2020 sem se udeležila 28-dnevnega programa. Tečaj je presegel vsa moja pričakovanja, ki pa so bila, glede na videno in slišano o dr. Hosti, precej visoka. Navdušila me je prijaznost in profesionalnost dr. Hoste in neizmerno navdušenje, ki ga dr. Hosta nesebično predaja na svoje tečajnike. Čeprav sem bila prej precej neskrbna pri negi svojega telesa in duha, me je tečaj vzpodbudil, da sem vzpostavila rutino, ki se je držim še sedaj. Od jutranjega rituala, dihanja ter telovadbe in meditacije. s katero zaključim dan. Kakor bi rekel dr. Hosta: "Seme se je prijelo in vzklilo." Če se odločate oziroma ste neodločeni, Vam polagam na srce, da investirate vase. Meni se je investicija že več kot povrnila.

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.

Dejan, executive v international IT podjetju

"Zelo mi je všeč tvoj pristop in način razlage. Na primer analogije z materialnim svetom. Tudi risanje po tabli (vsaj meni osebno) zelo pomaga pri razumevanju. Fino mi je bilo, da sem potrdil in utrdil informacije v zvezi z dihanjem in seveda tudi izvedel nove. V preteklosti sem preizkusil že kar nekaj personality testov ampak tale 369MatrixOfChange se mi je daleč najbolj dopadel in ima neko jasnost in logiko zadaj, ki ima smisel in ne bazira na statistiki.

Zelo mi je bil zanimiv tudi dihalni kvadrat in vsi ti vidiki in plasti, ki ga sestavljajo. Mi je kar malo hudo, kaj vse smo pozabili in kako smo se nehali ukvarjati s sabo in z naravo. Ko bo knjiga napisana jo kupim in z veseljem preberem.

Kar me je pa vrglo na "rit" in mi je dalo vedeti, da imaš res nekaj za dati, je pa to, da ta mesečni program ni samo intro v deset-tedenskega ali v tistega najdaljšega (kot to delajo nešteti drugi) in da je bila debata o tem, kako moram sam poiskati potrditev v sebi, ker samo tam lahko najdem pravo potrditev. To je po mojem smiselno, da nekje in nekako izpostaviš. Na splošno se mi zdi, da sem v tem trenutku dobil točno to, kar sem rabil in sedaj rabim čas, da to integriram in vidim kako vpliva name. Zelo verjetno pa se v prihodnosti še slišiva."

Martina, podjetnica

Moj cilj št. 1 je bil izvedeti več o dihanju in se naučiti uporabnih tehnik, ki bi mi pomagale izboljšati kakovost življenja. Najbolj šokantna je bila ugotovitev, da diham skozi usta, in ne izključno na nos, kar bi bilo pravilno. Z vadbo dihalne tehnike po Buteyku imam na dnevni ravni več energije, manj sem obremenjena z okolico, pojavljajo se mi manj siloviti izzivi iz okolja.

Cilj št. 2 pa je bil, da sem želela narediti korak naprej na poslovnem področju. S coachingom sem dobila bistveno več, kot sem pričakovala. Bolj organizirano sem spoznala svojo osebnost, s pomočjo enneagrama. Milan je, na podlagi svojega bogatega znanja z različnih področij in dolgoletnih izkušenj, razvil vrhunsko nadgradnjo z metodo Tesla369, ki ima neprecenljivo uporabno vrednost; in ne samo to, razvija tudi zavest o načinu delovanja življenja, kjer je vse povezano in se giblje v spirali. Nova metoda ti pomaga zelo praktično, korak za korakom, delovati v smeri tvojih ciljev. Najprej spoznaš, analiziraš, nato delaš korake. Obenem pa dobiš cel kup modrosti in za življenje zelo uporabnega znanja, ki ti pomaga bolje razumeti sebe in bolje delovati. Fasciniral me je koncept, kako sprejemati vsakodnevne odločitve. Ob situaciji, ko začutiš neka (negativna) čustva ali pa občutke v telesu, narediš enostavno to, da »povohaš situacijo«. S tem razvijaš prisotnost v danem trenutku in svojo intuicijo ter tako dobiš smer, v katero se je dobro premakniti. Svoje življenje tako sestavljaš po koščkih (razen, če že imaš pred očmi svoj veliki met, večina ljudi ga seveda nima). Velika pozitivnost, navdušenje in dobrovoljnost Milana ima močan vpliv na tvoj način razmišljanja in delovanja tekom treninga. Tvoje odločitve so boljše in bolj usmerjene v tisto, kar si. In ob vsem tem uživaš, bolje živiš vsak trenutek dneva in dan za dnem. Medtem, ko so drugi depresivni, si sam zelo pozitiven in poln smisla za humor. S tem postaneš magneten in vpliven.

Tisti, ki želite zvišati kakovost svojega življenja, bolj pravilno dihati, bolj spoznati sebe, bolj delati in prejeti praktična orodja za potovanje po poti k samemu sebi, se enostavno vključite v Milanov coaching MatrixOfChange!

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 se je treba hojo po njej naučiti.

Urban Urbanc, podjetnik

Saj ni res, pa je. Oprosti za pozen odgovor, ampak nisem želel hvaliti dneva pred nočjo. Že po treh dneh izvajanja dihalnih vaj trikrat na dan, se mi je počutje močno izboljšalo. Pa saj ne, da bi se prej počutil slabo ali da bi bil bolan, sem pa zjutraj težko vstajal ter se prebujal utrujen. Odkar redno izvajam vaje, brez problema in brez budilke vstajam zgodaj, naspán in spočít, poleg tega pa se mi je močno umiril tudi srčni utrip v mirovanju. Mojim celicam je res primanjkovalo kisika in sedaj vem, kako jim ga "dostaviti". Hvala.

Sabina

Sem že na konju. Sem se trudila tudi v akutni fazi, ki je trajal dva do tri dni dihat na nos in delat vaje in sem zelo hitro okrevala. Samo še malo mam poln nos (vsaj občutek je tak). Lahko pa diham na nos. Butejko je zakon.

Petra

Milan, najleosa hvala za 9 čudovitih srečanj. Moram priznati, da jih bom kar malo pogrešala... Še enkrat hvala za malo drugačen pogled na svet in vse dihalne tehnike.

Uroš

Milan, hvala za tvoj angažma. Vedno več nas spoznava, kako pogledati na dihanje tudi iz drugega zornega kota in kako ohraniti svoj dih tudi v teh turbulentnih časih. Neprecenljivo!

"Na mene je dihalnica pustila močan vtis in vsi moji bližnji so morali poslušati povzetke in zaključke."

"V želji po rasti in razvoju se je moja vsakodnevna rutina popolnoma spremenila. Odpirajo se povsem nove razsežnosti življenja."

"Priznam, zahvaljujoč vam in vaši metodi, se je meni in mojemu sinu znatno izboljšalo stanje. Pumpice, brez katerih je bilo meni prej življenje nepredstavljivo, sedaj ležijo po zaprašenih predalih. Res velika hvala za to."

Podjetja: Kolektor, Iskraemeco, Adriaplin, Bankart, NUK, RTV Slovenija, Krka, Sberbank banka, MSD, BKS banka, Lek, NLB banka, Processi, Inea, Happy Tours, Harvey Norman, BMC International, Farmedica, RTVSlo, Summit Motors, GKN Driveline, Merkur zavarovalnica, Zavarovalnica Triglav, Rokus-Klett, Modrijan, Dashofer Verlag, WUS Austria, Niras Int., ISCA, ICSSPE, več kot 100 vrtcev in šol po Sloveniji, vrhunski športniki in ekipe...

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 v voditeljstvu;
- svetovni etos, človeško vzdušje in biocentrizem;
- sodobna znanstvena dognanja in položaj človeka v naravi;
- 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 – reinterpretacija;
- usodna povezanost misli, čustev, dihanja in zdravja;
- starševstvo in profesionalna kariera;
- avtentičnost in razigranost kot osebni imperativ.

Kontakt: dr. Milan Hosta
041518824

W: www.milanhosta.com

E: coach@milanhosta.com



INŠTITUT ZA KULTURO
TELESA IN DUHA