
SPREMENI SEBE - SPREMENI SVET"
"CHANGE YOURSELF - CHANGE THE WORLD"

"Tisti, ki želi spremeniti svet, naj najprej spremeni sebe." Sokrates

Izzivi sodobne družbe nas velikokrat postavijo v situacijo, ko se zaradi preštevilnih obveznosti in prehitrega tempa, znajdemo v situaciji, da se ločimo od nas samih, od narave, od soljudi.

Želimo si, da bi bile naše zunanje okoliščine drugačne, da bi se nekaj zunaj nas spremenilo, da bi se ljudje v našem življenju spremenili in odlagamo s svojimi srčnimi željami in cilji na enkrat potem ko...

Vendar smo mi tisti, ki imamo vso moč, da na svoj način prispevamo k pozitivni spremembi, ki si je želimo v svojem življenju in v svetu na splošno.

Naš skupen čas v idiličnem jesenskem morskem okolju je odlična priložnost za ponovno povezavo, za čas zase in za povezavo z naravo, za nov navdih, ter za prenovitev, okrepitev in manifestacijo naše vizije in ciljev.

"Spremeni sebe - Spremeni svet #bepowerfulandfree" delavnica:

Izvajata: Tanja Bogataj, Leadership and Transformational Coach and Trainer

Naša notranja moč je lahko naše odlično orodje. Opolnomoči nas, da aktivno vodimo in smo vodje v svojem življenju. Skozi delavnico bomo ozavestili naše misli, prepričanja in vzorce mišljenja in delovanja, ter skozi skupek orodij okrepili svojo notranjo moč in jo uporabili za spremembo, ki jo želimo ustvariti v svojem življenju in v svetu na splošno.


"Narava - naše ogledalo in neskončni vir navdiha" ustvarjalna delavnica

Izvajata: Eva Jelnicar Mrak, ekologinja in kreativna ustvarjalnica življenja

Narava je naš dom, je moč, je vir, je navdih. Je del nas in mi smo del nje. Je tudi naše ogledalo, in večni učitelj. Na delavnici bomo skozi ustvarjalnost ozavestili in okrepili povezavo med nami in naravo. Naučili se bomo opaziti, kaj nam narava nudi, kaj je tam, da lahko ponovno uporabimo za izdelke za naš vsakdan. Opazili bomo tudi, kar ne sodi v naravo in iz nje odstranili.

Vrbnik, otok Krk – 4.10. do 7.10.2018

*4 dnevni retreat - 3 nočitve v apartmajih vila Verbana s polpenzionom
cena: 750 € / 50 € popusta za pare*



*re-connect / re-juvenate /
re-create / re-use /
re-invent self and
co-create a better world*

PROGRAM

Četrtek 4.10.2018

- 13:30 - 15:00 prihod in namestitve v apartmajih
15:30 - 18:30 organiziran sprehod po Vrbniku in nabiranje materialov za ustvarjalno delavnico
19:00 - 20:30 skupna večerja (po dogovoru)
21:00 - 22:30 ogled filma in projekcija ustvarjalnih idej (re-use)

*Petek 5.10.2018, začetek formalnega programa

- 8:30 - 9:00 skupna meditacija
9:00 - 13:00 delavnica Spremeni sebe - Spremeni svet 1. in 2. del (izvaja Tanja)
13:15 - 16:00 čas za kosilo (prosto)
16:00 - 18:30 #bepowerfulandfree Meditacija, vizualizacija in akcijski načrt (izvaja Tanja)
19:00 - 20:30 večerja pri Zlatkotu (galerija Bakin dvor)
20:30 - 23:00 večer zgodb ob ognju na terasi (vremensko pogojeno)

*Sobota 6.10.2018

- 8:30 - 9:00 skupna meditacija
9:00 - 11:00 delavnica Spremeni sebe - Spremeni svet 3. del (izvaja Tanja)
11:30 - 18:00 **Narava naše ogledalo in neskončni vir navdiha**
čiščenje plaže, sprejmi-predelaj-podari razmišljanje in začetek ustvarjalne delavnice (izvaja Eva)
19:00 - 20:30 večerja pri Zlatkotu (galerija Bakin dvor)
20:30 - 23:00 večer zgodb ob ognju na terasi (vremensko pogojeno)

**program petek / sobota se prilagodi vremenu*

Nedelja 7.10.2018

- 8:30 - 9:00 uvod v dan (izvaja Tanja)
9:15 - 13:00 ustvarjalna delavnica – naredi si svoj BePowerfulAndFree viseči stol, posodo za rožo in/ali veterni mobile (izvaja Eva)
13:00 - 13:45 povzetek in nadaljnji koraki
Tanja: coaching, feedback, lessons learned
Eva: Vrbnik experience, nadaljevanje ustvarjanja v LJ...
16:00 zaključek in odhod domov



connecting all resourceful people, empowered for environmentally responsible ideas and solutions

Tanja Bogataj / E: tanjabogatajcoaching@gmail.com / T: 040 230 876

Eva Jelnicar Mrak / E: eva@axismundi.si / T: 031 614523

slike lokacije najdete [tukaj](#)





Tanja Bogataj

— COACHING —

Tanja Bogataj

E: tanjabogatajcoaching@gmail.com

T: +386 (0)40 230 876

W: www.tanjabogataj.com

Blog: www.bepowerfulandfree.com

Storitev:

- ❖ Coaching: Osebni 1-1; za vodenje-vodje; za pare; za skupine oz. time; Intenziv;
- ❖ Svetovanje in izobraževanje: Vodenje; Osebna rast in mojstrstvo; Zelene-krožne-pametne pobude in timi;

Coaching stil in pristop:

- ❖ verjamem v sposobnost vsakega posameznika za učenje, za napredek, in za visoko kreativnost, in da lahko naredi vsak pomembno spremembo za ustvarjanje boljšega sveta za vse nas;
- ❖ s celostnim pristopom k naši osebnosti in h konstantnemu izpopolnjevanju; sočutna, odločna, prodorna in zanesljiva;

Izkušnje:

- ❖ 15+ let na področju javne politike in uprave;
- ❖ 10+ let na vodstvenih in managerskih mestih, ter vodenja timov in projektov na mednarodni, evropski in nacionalni ravni;
- ❖ Individualni in Timski coaching za vodenje-voditelje; svetovanje;
- ❖ Profesionalne izkušnje dela in sodelovanja z najvišjimi vodji in managerji iz javnega sektorja, politike, ter zasebnega in nevladnega sektorja.

Izobrazba - Certifikati:

- ❖ dipl. univ. pravnica; mag. znanosti iz poslovanja in organizacije; mag. znanosti iz političnih ved
- ❖ Certificiran coach pri ICF certificirani organizaciji
- ❖ Leadership Coaching Certifikat, pri ICF certificirani organizaciji
- ❖ NLP Practitioner certifikat, pri ICF certificirani organizaciji





Eva Jelnikar Mrak

ekologinja in kreativna raziskovalka življenja

T: +386 31 614 523

E: eva@axismundi.si

W: v nastajanju

V dvajsetih letih podjetništva sem se veliko naučila, preizkusila v vodenju ekipe, stkala številna prijateljstva, razvila blagovne znamke in izpeljala marsikateri projekt. Moja transformacija se je začela pred dvema letoma, z redno meditacijo, spreminjanjem lastne samopodobe in vzorcev, ter poslušanjem notranjega glasu, ki me že dolgo nagovarja, naj se vrnem k naravi. Lani sem prodala podjetje in sedaj se podajam na novo pot, ki bo predvsem povezovalna, kreativna in v prijaznem sožitju z naravo in okoljem.



connecting all resourceful people, empowered for environmentally responsible ideas and solutions

Povezujem ljudi, ki verjamejo, da je napočil čas za spremembe in da vsak od nas lahko prispeva nekaj pozitivnega. Ko smo v stiku sami s seboj in povezani z naravo, lahko pričnemo z delom na sebi, postanemo kreativni in ustvarjalni in prispevamo svoj košček v kolektivno dobro.

Na idilični lokaciji mesteca Vrbnik (otok Krk), z navdihujočim pogledom na morje, želim skupaj s številnimi voditelji organizirati tematske delavnice, ki vam bodo omogočale:

- da se umirite in povežete sami s sabo (spodbujata lokacija in energija morja),
- osebno rast na določenem področju - tema delavnice,
- izdelavo uporabnih izdelkov - iz materialov, nabranih ob čiščenju plaž in sprehodih po naravi,
- soustvarjate spremembe za lepše življenje vseh.

Redča nit naših doživetij nagovarja pozitivne in kreativne spremembe v trajnostnem odnosu do okolja in okoljevarstvu, povezanost z naravo, delo na sebi, medsebojno sodelovanje, spoštovanje, povezovanje in spodbujanje drug drugega. Pozitivne ideje in spremembe, ki jih doživimo v idiličnem okolju, na kratkih delavnicah / počitnicah, poskušamo prenesti v naš vsakdanjik, našo družino in širšo družbo. Na ta način spreminjamo vzorce, ki so škodljivi za nas in naše okolje, ter spodbujamo pozitivne spremembe.

Zaupajmo v življenje in mu dovolimo, da nas preseneti s čarobnimi trenutki, prepojenimi z ljubeznijo, radostjo in hvaležnostjo.

Izobrazba, certifikati, delavnice, prostovoljno raziskovalno delo in izkušnje:

- ❖ Diplomirana ekologinja / Batchelor of Science – Ecology (University of East Anglia)
- ❖ Frontier project - Marine ecology research, Mafia Island, Tanzanija
- ❖ Darwin field course in Tropical Ecology, Kibale forest, Uganda
- ❖ NLP praktik in NLP mojster praktik (Tatjana Dragovič - Glotta Nova)
- ❖ PADI Open water instructor in izpit za voditelja čolna
- ❖ Fotografski tečaj (New York school of photography)
- ❖ 6 klobukov razmišljanja, Edward de Bono (Nastja Mulej)
- ❖ seminar F.E.E.L. (Špelca Morjona)
- ❖ delavnica Energetsko slikanje (Urška Korum)
- ❖ delavnica Kristalno srce in umetnost makrameja (Gordana Yra Lesjak in Katja Bubnič)
- ❖ pomoč pri organizaciji 1. svetovnega kongresa ambasadorjev narave in živali (Darja Žnidaršič, Rogla)
- ❖ Razvoj blagovne znamke Little steps, z vizijo ozaveščanja in učenja odgovornega ravnanja do okolja skozi igro in zgled (Red dot dizajn award 2014)
- ❖ Meditativne vikend delavnice in redna meditacija (Sandi Dolinar)
- ❖ NIA vikend plesne delavnice za dušo in srce (Mateja Štefančič)
- ❖ Joga Art terapije (Katja Ujčič)
- ❖ BePowerfulAnd Free delavnica in coaching (Tanja Bogataj)
- ❖ v sodelovanju s Centri ponovne uporabe, v sklopu projekta Zlata mreža, izvajanje tedenskih ustvarjalnih delavnic za upokojece (3R - reduce, reuse, recycle) po različnih Mercator centrih
- ❖ številni tečaji in delavnice za podjetnike: Top performance mental training (Ole Bloch), Focal point (Brian Tracy), Razvoj vizije (Glotta Nova), Inspiring Leaders; Engaged Employees; Profitable Customer relationships (prof. Juan Serrano, IEDC Bled), Business Growth intensive – webinar (Deberah Bringelson), razni marketinški in prodajni seminarji (Lisac & Lisac, GZS, CEED, Pegasus...)