

#BEPowerfulandFree RETREAT
COACHING Z AROMATERAIJO

e[•]terra
Tanja Bogataj
— COACHING —

RE-VITALIZE RE-CONNECT RE-FOCUS

Spremeni sebe – spremeni svet



4 dnevni RETREAT NA IDILIČNI LOKACIJI NA KRKU

Četrtek 30.5. od 15:00 – Nedelja 2.6. do 17:00

Četrtek 26.9. od 15:00 – Nedelja 29.9. do 17:00

Vila Verbana apartmaji, Vrbnik, otok KRK

prispevek: 750 € / maksimalno število udeležencev: 8

kontakt: tanjabogatajcoaching@gmail.com in eva@e-terra.eu

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 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, Life, Leadership, Transformational Coach,
#bepowerfulandfree Owner and Leader*

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.

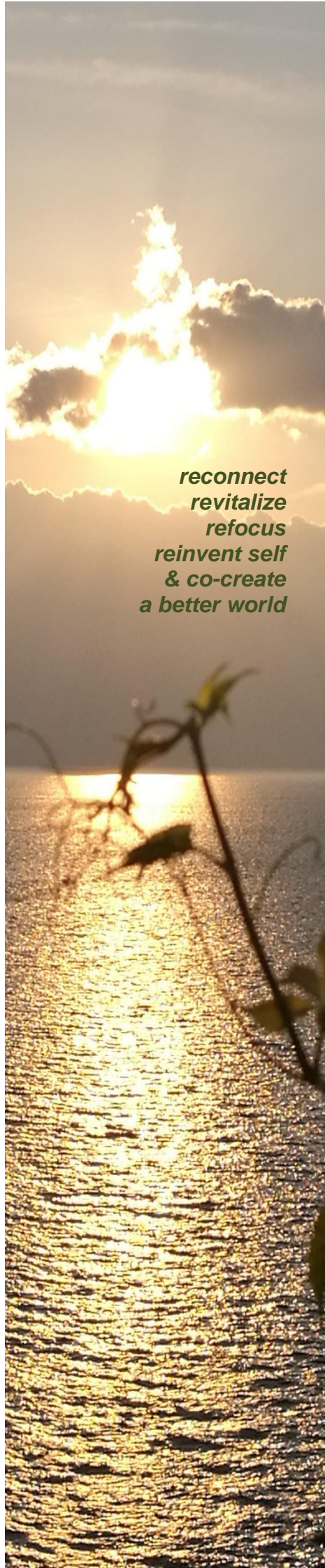
“Naravne rešitve in čustveno ravnovesje” delavnice z eteričnimi olji

*Izvajata: Eva Jelnikar Mrak, dōTERRA wellness advokatinja,
diplomirana ekologinja in raziskovalka življenja.*

Narava je naš dom, je moč, je vir in navdih. Je del nas in mi smo del nje. Z uporabo eteričnih olj, volatilnih izvlečkov različnih rastlin s celega sveta, lahko resnično začutimo moč darov, ki nam jih ponuja narava. Skozi različna interaktivna predavanja in delavnice, si bomo pogledali, kako nas te naravne rešitve lahko vsakodnevno podpirajo pri naših aktivnostih in dobrem počutju ter čustvenem ravnovesju in emocionalnih spremembah.

Vrbnik, otok Krk – 30.5. do 2.6.2019

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



**reconnect
revitalize
refocus
reinvent self
& co-create
a better world**

PROGRAM

Četrtek 30.5.2019

- 13:30 - 15:00 prihod in namestitve v apartmajih
15:30 - 18:30 organiziran sprehod po Vrbniku in prvi stik z olji
19:00 - 20:30 skupna večerja (po dogovoru)
21:00 - 22:30 #bepowerfulandfree re-connect in zgodbe inspiracije

Petek 31.5.2019, začetek formalnega programa

- 8:30 - 9:00 skupna meditacija
9:00 - 13:00 delavnica Spremeni sebe - Spremeni svet (Tanja)
1. del - Power of YOU
2. del - Power of WE
13:00 - 15:00 čas za kosilo (prosto)
15:00 - 16:30 Naravne rešitve – osnove uporabe eteričnih olj (Eva)
16:30 - 18:30 #bepowerfulandfree meditacija, vizualizacija in akcijski načrt (Tanja)
19:00 - 20:30 večerja pri Zlatkotu (galerija Bakin dvor)
20:30 - 23:00 večer zgodb ob ognju na terasi (vremensko pogojeno)

Sobota 1.6.2019

- 8:30 - 9:00 skupna meditacija
9:00 - 11:00 Eterična olja in čustva (Eva)
11:00 - 13:00 delavnica Spremeni sebe - Spremeni svet (Tanja)
3. del - Power of One: One/We/World, roles, responsibility, gifts
13:00 - 15:30 čas za kosilo (prosto)
15:30 - 18:30 Aromterapija – praktična delavnica (Eva)
19:00 - 20:30 večerja pri Zlatkotu (galerija Bakin dvor)
20:30 - 23:00 večer zgodb ob ognju na terasi (vremensko pogojeno)

Nedelja 2.6.2019

- 8:30 - 9:00 uvod v dan (Tanja)
9:15 - 13:00 kreativna delavnica – izdelava aroma nakita, nekaj za domov (Eva)
13:00 - 13:45 zaključek - izkušnje, vtisi in nadaljnji koraki (Tanja, Eva in udeleženci)
16:00 formalni zaključek in odhod domov



#bepowerfulandfree

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



e'terra

Eva Jelnikar Mrak / T: 031 614 523
E: eva@e-terra.eu





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 poslovedenja 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

#bepowerfulandfree





Eva Jelnikar Mrak
ekologinja in kreativna raziskovalka življenja
T: +386 31 614 523
E: eva@e-terra.eu
W: v nastajanju
A: Škrabčeva ulica 12, 1000 Ljubljana

KREATIVNI PREPOROD

»E'TERRA USTVARJALNE DELAVNICE«

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 se odločimo drugače in začnemo z majhnimi koraki, danes... moja transformacija se je začela pred tremi leti, ko sem dojela, da moje življenje teče, jaz pa ga ne živim. V dvajsetih letih podjetništva sem se veliko naučila, preizkusila v vodenju ekipe, stkala številna prijateljstva, razvila blagovne znamke in izpeljala marsikateri projekt, a veliko preveč časa, sem preživela v moški energiji in se dokazovala svetu. S pomočjo vsakodnevnih sprehodov po naravi (hvala, psički Blix), redne meditacije in veliko dela na sebi sem začela spreminjati lastno samopodobo in škodljive vzorce, ter začela poslušati svoj notranji glas, ki me nagovarja k raziskovanju svoje ustvarjalnosti, kreativnosti in povezovanju z naravo. Ko si dovolimo, da delamo nekaj v čemer uživamo, brez predsodkov, pričakovanj in primerjanja, najdemo srečo.

Zato **organiziram izobraževalno kreativne delavnice**, kjer si z udeleženci dovolimo, da:

- ❖ se najprej umirimo in povežemo sami s sabo in skupino (pri tem nam pomaga T-touch srčni objem),
- ❖ skozi dišeči klepet, spoznamo eterična olja DÖTTERA (osnove varne uporabe, načini uporabe, lastnosti olj...),
- ❖ prebudimo prvinske občutke otroške navdušenosti, kreativnosti, sreče in ljubezni,
- ❖ ustvarimo nekaj lepega in uporabnega zase (ustvarjamo iz naravnih materialov - naplavin, kamenčkov, lave in školjk, reciklirane embalaže in makrame vrvic)
- ❖ skozi pogovor in lastne zgodbe izmenjamo izkušnje in si nudimo podporo.

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

- ❖ Diplomirana ekologinja / Bachelor of Science – Ecology (University of East Anglia)
- ❖ Frontier project - Marine ecology research, Mafia Island, Tanzanija
- ❖ Darwin field course in Tropical Ecology, Kibale forest, Uganda
- ❖ PADI Open water instructor in izpit za voditelja čolna
- ❖ NLP praktik in NLP mojster praktik (Tatjana Dragovič - Glotta Nova)
- ❖ Razvoj blagovne znamke Little steps, z vizijo ozaveščanja in učenja odgovornega ravnanja do okolja skozi igro in zgled (Red dot dizajn award 2014)
- ❖ 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...)
- ❖ 6 klobukov razmišljanja, Edward de Bono (Nastja Mulej)
- ❖ seminar F.E.E.L. (Špelca Morojna)
- ❖ številne delavnice: Energetsko slikanje, Kristalno srce in umetnost makrameja, Munay KI, Tellington T-touch
- ❖ pomoč pri organizaciji 1. svetovnega kongresa ambasadorjev narave in živali (Darja Žnidaršič, Rogla)
- ❖ Redna meditacija in NIA ples
- ❖ Joga Art terapije (Katja Ujčič)
- ❖ BePowerfulandFree delavnica in coaching (Tanja Bogataj)
- ❖ v sodelovanju s Centri ponovne uporabe, v sklopu projekta Zlata mreža, izvajanje tedenskih ustvarjalnih delavnic za upokojujence (3R - reduce, reuse, recycle) po različnih Mercator centrih.