

Labā un nepieciešamā komforta zona. Kā atrast līdzsvaru starp spriedzi un mieru?

Kas ir veselīga un laba komforta zona?

Kā pieņemt sevi un būt pret sevi labvēlīgam? Kas mani kavē dzīvē justies labi?

Ieskats vairākās noderīgās praksēs, kas palīdz pilnveidot izturību un sekmīgi līdzsvarot dzīvi.

Semināru vada Institūta direktors Dr. Juris Rubenis.

SEMINĀRU STRUKTŪRA

Ņemot vērā to, ka daudzi cilvēki ikdienā jau tāpat daudz laika pavada pie datoriem, semināri veidoti kompakti, bet saturīgi. Paredzētais semināra garums ir 120 minūtes (esam paredzējuši arī iespēju seminārus īsināt līdz 90 minūtēm). Semināra uzbūve:

- 90 min. lekcija,
- 30 min. jautājumu un atbilžu daļa.

Katra semināra cena 820.00 EUR (bez PVN 21%).

Pasūtot divus seminārus, kopīgā cena 1500.00 EUR (bez PVN 21%).

Pēc vienošanās par datumu un laiku, nosūtīsim saiti uz Institūta *Zoom* platformu. Semināra dalībnieku skaits nav ierobežots. Lēmumu par dalībnieku sastāvu un skaitu pieņem uzņēmuma vadība.

Interesenti aicināti rakstīt uz juris.rubenis@iii3.lv