



## **Cégbemutató**

A Boldogság Sikerre Motivál.

Az Élet-Öröm Programok változó cégformákban (egyesület, egyéni és társas vállalkozások) már 10 éve segíti és támogatja az embereket fejlődésükben, előrelépési szándékaik megvalósításában.

### Mérföldköveink

1.	Mozgás és relaxáció alapú programok	2005-
2.	Személyes konzultációk és Life coaching	2006-
3.	Saját szervezésű szemináriumok és tréningek	2008-
4.	Business Coaching	2011-
5.	Államilag akkreditált képzések	2012-
6.	Egyetemi előadások	2014-
7.	Vállalati környezetben megvalósuló tréningek	2014-

Legújabb vállalkozásunk, az ÉLET-ÖRÖM PROGRAMOK Kft. 2014-ben alakult cég, melynek tulajdonosai 50-50%-ban Fejesné Schubert Andrea és Fejes János, akik egyben vezető trénerünk is.

A társaság ügyvezetője és képviselője Fejesné Schubert Andrea.

Szakembereink azon megközelítéseket, amelyeket tréningjeink, egyéni konzultációink és mozgás óráink során alkalmazunk a világ számos részén sajátították el.

Az alkalmazott források, megközelítések a teljesség igénye nélkül:

- Mindfulness (A tudatos jelenlét pszichológiája)
- Pszichológia, Coaching
- Relaxációs és meditációs technikák
- Anatómiai-, hormonális-, idegrendszeri és sport ismeretek
- Egyéb kortárs gondolkodók és tréner módszerei

Társaságunk céges környezetben megvalósuló programokba 2014-ben kezdett bele, egyéni tanácsadás (coaching) és csoportos tréningek formájában, egyre szélesebb keretek között, legyen szó akár konfliktus- és stressz kezelésről, vagy alkalmazott kommunikációs technikákról.

Cégünk legmeghatározóbb programja a két szemeszteres Életvezetési Tanfolyam, mely korábban állami akkreditációval rendelkezett. és 2015 szeptemberében indította el negyedik évfolyamát. Vezető trénerünk 2014-től kezdve több alkalommal is adott elő motiváció, egészség és siker témakörében Magyarország különböző egyetemén (ELTE, Debreceni Egyetem, Kaposvári Egyetem, Budapesti Gazdasági Főiskola).

Cégfilozófiánk szerint vállalatunk csakis olyan tréningeket tart, melyek mélyreható, tartós fejlődést, illetve minőségi változást eredményeznek és olyan trénerrel dolgozik, akik az életükben hitelesen élnek is azon gondolatokat, módszereket és gyakorlatokat, amelyeket programjaink során megosztunk résztvevőinkkel.

Haladó szemléletű képzéseink a legfejlettebb tudományosan és tapasztalatosan bizonyított módszerek ötvözésén alapulnak, mint például a mindfulness, az érzelmi intelligencia és a kommunikációs készségek fejlesztésének technikái, valamint az idegrendszeri tudomány felfedezései.

Az általunk tartott programok magukba foglalják az Ön-tudatosság erejét, az emocionális intelligencia előnyeit, valamint az együttérzés és az empátia vezetői és dolgozói képességekre gyakorolt hatásának fejlesztését.

Programjaink célja nem kizárólag a tréningek sikeres végrehajtása, hanem az előzetes felmérésnek, valamint a gondos utánkövetésnek köszönhetően olyan mély és komplex fejlődés előidézése a résztvevőkben, amely életreszóló változást hozhat.

Tevékenységünk fókusza olyan munkahelyi együttműködés kialakítása, ahol az egyének kiterjesztik és megélik a képességeiket, tehetségüket, a közösségek pedig olyan összhangban működnek, melynek köszönhetően a vállalat versenyelőnyre képes szert tenni a piacon.

Azért választottuk ezt az irányt, mert hiszünk abban, hogy a tréningekbe energiát fektető vállalatok megérdemlik, hogy anyagi ráfordításaik valóban megtérüljenek. Erre az új irányra növekvő igény jelentkezik, hiszen a statisztikák egyértelműen kimutatják, hogy "személyes törődés, megérintettség hiányában a hagyományos tréningeken tanultaknak mindösszesen a 10-12 százaléka hasznosul, valamint, hogy a különféle vezetői képzéseken részt vevők közül az egyéni motiváltság és a képzés hiányosságai miatt csak húsz százalékuknál tapasztalható látványos fejlődés" (HVG 2015. március 07.).

Programjaink lényegét olyan tudatos gondolkodást, éberséget fejlesztő módszerek alkotják, melyek rendszeres alkalmazásával, valamint az általunk történő rendszeres utánkövetéssel a dolgozók elérhetik csúcsteljesítményüket és megélik belső békéjüket.

Foglalkozunk a negatív, korlátozó kondicionáltságok és inger-válasz reakciók feloldásával, a kreativitásunk "szabadon engedésével", stressz- és konfliktuskezeléssel, valamint többek között a változásokkal szembeni rugalmasság fejlesztésével.

Módszereink között megtalálhatóak a következők:

- interaktív beszélgetés
- kommunikációs és szituációs gyakorlatok
- prezentáció és előadás
- meditációs és relaxációs gyakorlatok
- mozgásprogramok

### **Legfontosabb referenciáink az elmúlt évben:**

MKB Biztosító – Stressz- és konfliktuskezelés tréning 35 fő részére

MKB Biztosító – Vezetői Kommunikációs tréning 5 fő részére, angol nyelven

AXA Bank – Önismereti és önfejlesztő előadás sorozat 25 fő részére

BB Bank - Konfliktuskezelés tréning 16 fő részére

Life1 Wellness Klubhálózat (Fitness Vision Kft.) - Érzelmi intelligencia és konfliktuskezelés tréning sorozat 18 fő részére

Life1 Wellness Klubhálózat (Fitness Vision Kft.) - Kommunikációs tréning sorozat - 16 fő részére

Életvezetési Tanfolyam - 9 hónapos önismereti képzés - 35 fő részére

Life Coach képzés - 21 fő részére

Life és Business coaching - 41 fő részére

Tréner képzés - 8 fő részére