

Poradenstvo a mentoring

- Učíš jogu, ale nie si si istý/á, či to robíš dobre?
- Hľadáš inšpiráciu a praktické podnety pre svoje hodiny, ktoré by boli šité na mieru práve tebe?
- Záleží ti na tom, aby tvoje hodiny jogy podporili rozvoj tvojich účastníkov po telesnej, duševnej aj duchovnej stránke?
- Alebo sa chceš poradiť s praktickými otázkami podnikania v oblasti jogy, ako sú marketing, hľadanie účastníkov, právna a ekonomická stránka tejto práce?

Pôsobiacim inštruktorom/kám a učiteľom/kám jogy ponúkame možnosť jednorazovej konzultácie alebo dlhodobej spolupráce (mentoringu) so zameraním na inšpiráciu a skvalitnenie svojich hodín jogy. Táto ponuka platí aj pre inštruktorov/ky, ktorí/é nie sú členmi/kami nášho zväzu. Pre členov/ky nášho zväzu platí táto služba automaticky.

Oblasti, v ktorých poskytujeme konzultácie / mentoring:

- pedagogická práca s účastníkmi kurzov - ako viesť hodiny tak, aby sa všetci účastníci cítili začlenení, vznikla príjemná atmosféra a aby všetci spravili pokrok
- technická stránka cvičenia - ako dobre prakticky naučiť ásany, ako dávať pomoc, ...
- zdravotná stránka - ako robiť hodiny tak, aby po zdravotnej stránke účastníkom neublížili, ale pomohli
- Duševný rozmer - ako viesť hodiny tak, aby podporili duševné zdravie a rozvoj účastníkov
- Duchovný rozmer - ako môže jogová prax podporiť slobodu, múdrosť, zrelosť a vnútornú silu účastníkov
- Umelecká stránka - ako spraviť z jogy umeleckú aktivitu, prebúdžajúcu cit ku kráse a harmónii a rozvíjajúcu tvorivé sily človeka?
- Praktické otázky podnikania učiteľa/ky jogy - marketing, právna stránka, ekonomická, spoločenské postavenie nášho povolania,...

Ako to vyzerá prakticky?

1. **Jednorazová konzultácia** - jedno stretnutie, na ktorom môžeme prediskutovať konkrétnu tému z povolania učiteľa jogy, ktorá ťa zaujíma a my ti na základe tvojich otázok ponúkneme konkrétne praktické podnety, ako sa v nej posunúť.
2. **Konzultácia spojená s návštevou tvojej hodiny jogy** - náš mentor príde ako pozorovateľ / účastník na tvoju hodinu jogy, a na základe videného ti ponúkne konkrétne tipy a podnety do ďalšej práce.