



## ASMENYBĖS UGDYMO CENTRAS (AUC) SOHAM

Joga, Meditacija, Emocinis intelektas, Koučingas

Asmenybės ugdymo centras SOHAM išaugo iš tuo pačiu pavadinimu buvusio jogos centro ir veikia nuo 2008 m.

### Apie SOHAM

Asmenybės ugdymo centras SOHAM dirba remiantis tokiomis vertybėmis kaip: atsakomybė, profesionalumas, kompetencija, saugumas. Taigi Jūs gausite kvalifikuotas, kokybiškas žinias ir mokymus, kuriuos sėkmingai ir savarankiškai galėsite naudoti savo kasdieniniame gyvenime.

### Kuo ypatingas SOHAM?

- Atviras ir individualus mokymų pateikimas ir pritaikymas pagal poreikius;
- Dėmesys praktiškumui, žinioms, įgūdžiams, supratimui;
- Profesionalūs, kompetetingi, sertifikuoti mokytojai, treneriai-praktikai turintys ilgą patirtį (16 m);
- Mokoma tik laiko ir asmeninių praktikų patikrintų technikų;
- Mokymai paremti tolerancija ir atvirumu;
- Ilgametė patirtis organizuojant ir vedant mokymus;
- Darbas individualiai ir grupėse;
- Mokytojai, treneriai nuolatos dalyvauja įvairiuose tobulinimosi seminaruose Lietuvoje ir užsienyje.
- Programos nuolatos pildomos ir gilinamos naujausiomis žiniomis.
- Klasikinės ir autorinės mokymų programos.
- SOHAM įkvėpė daugelį žmonių. Kai kurie iš jų sėkmingai tęsė ir gilino savo žinias ir patys tapo mokytojais.

### Asmenybės ugdymo centre SOHAM vyksta:

- **Kasikinės jogos mokymai.** Tai įvadiniai kursai ir tęstinės praktikos grupėse ir individualiai. Mokoma fizinių ir kvėpavimo pratimų, progresyvaus atsipalaidavimo. Aiškinama šių praktikų nauda fizinei ir mentalinei sveikatai. Didelis dėmesys saugumui. Individualios konsultacijos, programų parinkimas ir pritaikymas esant fizinėms ar mentalinėms problemoms.

**Šiuo metu užsiėmimai vyksta:** Riešės sporto klube; Sporto g. 3; RIEŠĖ  
**Užsiėmimų laikas:** grupiniai užsiėmimai II ir IV 18.30, IV – 8.30, VI – 9.00.  
Individualiems užsiėmimams laikas derinamas asmeniškai. Mokymus ir pamokas galite turėti ir savo įmonės patalpose. Susisiekti tel. +37065977877.

- **Meditacijos mokymai.** Tai įvadinis teorijos ir praktikos kursas. Mokoma koncentracijos pratimų ir kitų protą raminančių ir telkiančių technikų. Aiškinama meditacijos reikšmė mūsų savijautai, sveikatai ir gyvenimo kokybei. Kalbama apie žmogaus proto veikimo mechanizmą, skirtingus meditacijos būdus, jų individualų pasirinkimą pagal temperamentą.
  - **Emocinio intelekto mokymai.** Tai įvadinės paskaitos ir tęstiniai teoriniai praktiniai mokymai apie emocijas, vertybes, pasitikėjimą savimi, savivertę, įsitikinimus, sreso valdymą, empatiją, sąmoningumą ir kt. Bazinis mokymų kursas, esant poreikiui gali būti papildomas aktualiomis temomis. Didelis dėmesys praktiškumui. Organizuojamos ir renkamos atskirų žmonių grupės; vedami mokymai įmonių darbuotojams.
  - **Koučingo sesijos.** Tai pokalbis (specialisto ir kliento) veikiantis kaip ugdomoji technika, kurio metu skatinama pažinti save, atskleisti savo paties potencialą, ieškoti sprendimų, atrasti galimybes ir įgyvendinti suplanuotus pokyčius. Individualios sesijos vedamos susiderinus abipusiai tinkamą laiką ir vietą.
  - **Vasaros stovyklos (mokymų programos kartu su poilsiu)** (Lietuvoje ir užsienyje.) Tai galimybė savo atostogas praleisti prasmingai, derinant poilsį su atitinkamai pasirinktomis programomis (joga, emociniu intelektu, Tylos praktikomis...).
- 2019 m. vasarą vyks šios stovyklos (plačiau – [www.soham.lt](http://www.soham.lt)):*
- ❖ Emocijų transformavimo stovykla „Emocijos. Meilė ir Laimė - aukščiausios emocijos formos“. Kaip neigiamas emocijas paversti teigiama jėga?
  - ❖ Tylos stovykla „Vidinis mokytojas“.
  - ❖ Atostogos su joga Kipre.

### **Kodėl turėtumėte pasirinkti SOHAM?**

- Nesunkiai įsisavinsite sudėtingus dalykus, kurie pateikiami paprastai, suprantamai ir aiškiai.
- Mokysitės pas profesionalius, sertifikuotus ir ilgametę patirtį turinčius specialistus.
- Dalyvausite jau patikrintose, saugiose mokymų programose.
- Visas išmoktas technikas lengvai pritaikysite savo kasdieniniame gyvenime.
- Visada galėsite konsultuotis ir gauti atsakymus į Jums rūpimus klausimus.
- Visada turėsite mokytojų, trenerių palaikymą ir motyvaciją, kurie padės pasiekti norimų rezultatų.