



intelligence+ club

by *Anca Iru*



Positive Intelligence®
CERTIFIED MENTAL FITNESS COACH

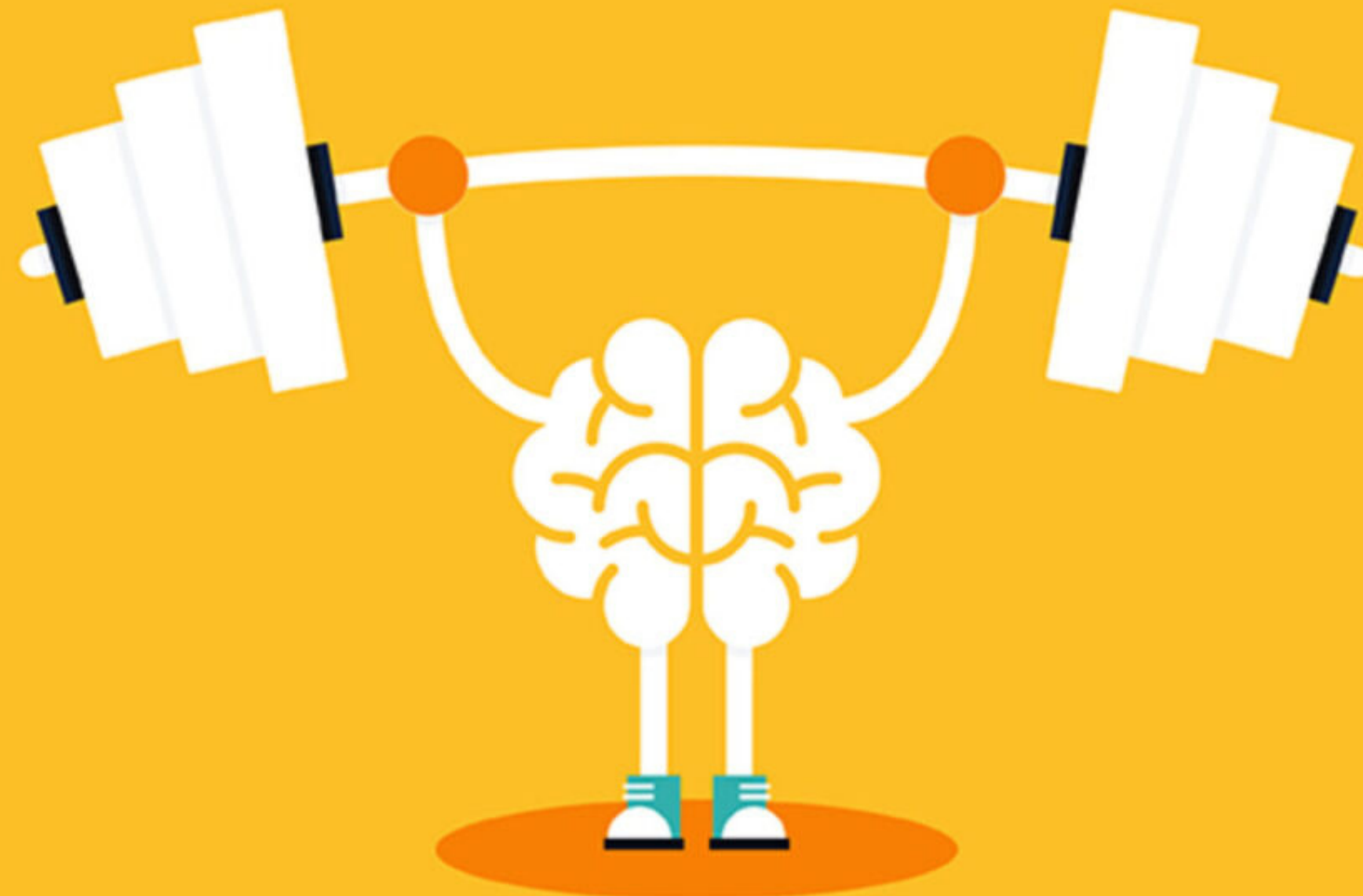
Bazat pe instrumentele si tehnicile PQ, ale *Inteligentei Pozitive*, concept dezvoltat de *Shirzad Chamine*, psiholog, doctor in neurostiinte si profesor la Universitatea Stanford.
www.positiveintelligence.com



Ce este Inteligența Pozitivă?

Inteligența Pozitivă indică măsura în care deținem controlul asupra propriei minți și măsura în care aceasta acționează spre binele nostru.

PQ reprezintă coeficientul *Inteligenței Pozitive*, respectiv procentul de timp în care creierul acționează în mod pozitiv (ajutând), versus negativ (sabotând).



intelligence+
club

Direcții de dezvoltare



- Dezvoltarea capacității de conectare cu sinele și cu ceilalți



- Creșterea puterii mentale și a concentrării



- Îmbunătățirea abilității de auto-reglare emoțională



- Formarea spiritului de orientare pentru decizii mai bune și soluții mai potrivite pentru probleme

Scopul întegrării practicilor PQ



- Dezvoltarea mușchilor creierului PQ



- Diminuarea vocii auto-critice, generatoare de stres și îngrijorare excesivă.



- Conectare la valori puternice, precum compasiune și sinceritate



- Cultivarea unui cadru ce favorizează responsabilitatea și independența.

“Intr-o zi vom privi inapoi si ne vom intreba de ce obisnuiam sa ne crestem copiii fara sa le oferim aceasta fundatie importanta a constientizarii de sine si a antrenamentului mental. Nu am niciun dubiu ca noi, acum, co-cream acel viitor.”

— Shirzad Chamine - Stanford Lecturer,
CEO Coach, NY Times Bestselling
Author, and Founder of Positive Intelligence



intelligence+
club

este facilitat de



ANCA IVU



Positive Intelligence®
CERTIFIED MENTAL FITNESS COACH