hladina alfa

PORTFOLIO hladina alfa | Jitka Ševčíková

hladina alfa

- Semináře osobního rozvoje
- Workshopy
- Přednášky
- Koučování a mentoring
- Facilitace, shaping
- Master Minding
- Family Business Academy
- Pracovní cesty v zahraničí
- Individuální konzultace a poradenství v oblasti EQ

HLADINA ALFA s.r.o.
Jitka Ševčíková
+420 602 529 872

jitka@jitkasevcikova.cz
www.hladinaalfa.cz
www.jitkasevcikova.cz

Jitka Ševčíková (1969) vystudovala ekonomii, marketing a emoční inteligenci. Patří mezi vyhledávané lektory, mentory a kouče v oblasti emocí a stresové odolnosti. Mezi její prestižní klienty patří firmy: ŠKO-Energo, Güehring, Enteria, Univerzita Karlova, Smurfit Kappa, Česká spořitelna, Tatrabanka, Arcelor Mittal, Bayer, Seznam.cz, KIKA, Dixons Carphone, GE Money, Hewlett-Packard, Ogilvy, Johnsons & Johnsons, Dopravoprojekt, Strabag, Eurovia, Cetelem, VUT Brno, Policie ČR, Ministerstvo zahraničných vecí SK a další.

Od roku 2010 lektoruje dovednosti v oblasti emoční a pozitivní inteligence, prevence stresu, komunikačních dovedností, konflikt managementu, work life balance a práci v hladině alfa (optimální mozkové frekvenci). V ČR koordinuje a lektoruje vzdělávací projekt Brillant Brain (www.brillantbrain.com) s MUDr. Michaelou Karsten. Spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem, přednáší na vysokých školách (Karlova univerzita, VUT Brno), kongresech a konferencích, publikuje v life magazínech, odborných médiích i na webu Psychologie.cz. Pořádá semináře v České republice, v Indonésii, na Srí Lance, Mauriciu a na Mallorce. Mentoruje a podporuje několik filantropických projektů. Je spoluautorkou knihy S láskou i rozumem (Albatros, C-Press 2015). V roce 2017 převzala na festivalu Všem ženám cenu „Ostara“ za celospolečenský přínos. Byla nominována na Ženu roku a Lektorku roku. V roce 2019 s kolegy zakládá Family Business Academy (FBA) pro koncepční vzdělávání rodinných firem.

Orientační ceník

28 000 Kč + DPH / lektorský den (cestovní náklady dle místa konání)

50 000 Kč + DPH / dvoudenní workshop + cestovní náklady a ubytování

35 000 Kč + DPH koučinkový kontrakt / 1 osoba (půlroční doprovázení kouče – 6 setkání)

10 000 Kč + DPH master mind skupina – 3 h moderovaného procesu + následná supervize

Součástí koučinku je vypracování osobnostní psychodiagnostiky AAT Institutem pro pracovní psychodiagnostiku, vstupní nutriční konzultace, měření na přístroji EEG biofeedback s možností vypracování velké mapy mozku, master minding + MP3 hladiny alfa

PORTFOLIO obsah

1. „KRÁSNÁ PRÁCE“ Pozitivní inteligence a pozitivní postoj 4
2. „SÍLA SLOV“ Rozvoj kritického myšlení, bdělosti a všímavosti 4
3. „NESER MĚ, BLAŽENO!“ Zvládaní emocí v mezigeneračních vztazích 5
4. „MOZEK NA DOVOLENÉ“ Rozvoj intuice, empatie, všímavosti a kreativity 5
5. „MÁCHALE, SPADLO TI TO!“ EQ v náročných komunikačních situacích 6
6. „DOKTORE, VY JSTE SE ZASE KOCHAL“ Práce mozku v hladině alfa 6
7. „PO ŽNÍCH PŮJDEŠ K TURKOVI!“ Praktické techniky zvládání strachu a stresu 7
8. „ŽIVOTNÍ (Ú)KLID“ (Sebe)koučink, mentorink, delegování v praxi 7
9. „MLUV, MLUV, ZAJÍMÁŠ MĚ!“ Rétorika a prezentační dovednosti 8
10. „ZAVŘETE OČI, ODCHÁZÍM“ Řeč těla, neverbální komunikace 8
11. „MUSÍME SI PROMLUVIT“ Konflikt nemusí být nutně boj 9
12. „MÁŇA ŘÍKÁ, ŽE TO NENÍ SMĚROPLATNÝ“ Nenechte sebou manipulovat 9
13. „JAK PRODAT KARLŠTEJN?“ Vyjednávání a umění persvaze 10
14. „PLHA SE HLÁSÍ!“ Lektorské dovednosti a lektorská praxe 10
15. „NEZLOBTE SE, NEVOTRAVUJU?“ Etické zásady v komunikaci 11
16. „TO SE MI SNAD ZDÁ!“ Faktory ovlivňující kvalitu zdravého spánku 11
17. „CHCEŠ-LI ZAPALOVAT, MUSÍŠ SÁM HOŘET“ Prevence syndromu vyhoření 12
18. „NEZASTAVUJEM, MÁME ZPOŽDĚNÍ!“ Time management jinak 12

1. „KRÁSNÁ PRÁCE“ Pozitivní inteligence a pozitivní postoj

CÍL SEMINÁŘE: Uvědomíte si rozdíl mezi pozitivním postojem k životu a „lakováním na růžovo“, zjistíte, jaký je váš životní postoj a jak s ním můžete pracovat. Ukážeme si metody k vědomé změně postoje. Řekneme si, proč většina předsevzetí končí neúspěchem, kde se v naší mysli berou pochybnosti a jak posílit svou schopnost ovlivňovat svoje pocity. Zaměření na trénink vůle, trpělivosti, (sebe)přijetí.

ZISK: Naučíte se rozlišovat své „sabotéry mysli“, pracovat s nimi, umět umlčet svého soudce a navyšovat svou pozitivní inteligenci. Bdělost a odvaha jako každodenní pomocníci na cestě k vyrovnanosti a harmonii.

OBSAH:

- Pozitivní inteligence – co to je, jak se to pozná a kde se to měří.
- Existuje recept na štěstí? Samostatnost, sebeúcta a sebedůvěra – jak to získat.
- Kde vzít klid a nadhled, co to je sebepoznání a sebepřijetí bez sebepohlcení.
- Stres jako možný zdroj energie – jeho využití k akceschopnosti a motivaci.
- Prevence stresu a pocitu beznaděje, že se „nedá nic dělat“.
- Spokojenost plynoucí z motivace: motivační a demotivační faktory.
- Co dělat, když práce přestává šlechtit.
- Posilování vůle, důvěryhodnost a věrohodnost (pro sebe i pro druhé) – praktická cvičení.
- Mentalita spokojenosti – jaké jsou její faktory, naše (ne)naplněné touhy a co s tím.
- Praktická cvičení na tělo, emoce a mysl v rovnováze.
- Robinsonova metoda změny myšlení.

2. „SÍLA SLOV“ Rozvoj kritického myšlení, bdělosti a všímavosti

CÍL SEMINÁŘE: Záplavu informací a poznatků musíme kriticky ověřovat, abychom se nestali manipulovatelným davem, neschopným spravovat svůj život ani firmu. Kritické myšlení je třeba rozvíjet už od dětství, podněcovat je ve svých dětech. Je to dovednost přicházet si na své věci sami, schopnost argumentovat, obhájit svůj názor, umět zdravě oponovat, samostatně se rozhodovat.

ZISK: Trénink schopnosti kriticky posoudit a vyhodnotit předložené informace. Co je obecné tvrzení a jak to vidím, cítím a vyjadřuji JÁ. Uvádění „faktů“ na pravou míru, kdy i občasný despekt, nedůvěra, skepticismus může být velmi zdravý postoj a hnací motor. Jak na obecné tlachání, polopravdy, manipulaci. Jak nepodléhat klamům našeho vlastního mozku. Kritické myšlení = umění vybírat si z informací pro sebe správně.

OBSAH:

- Jak si vybírat z informací pro sebe to stěžejní a důležité.
- Co všechno znamená myslet kriticky (= evokace, uvědomování, reflexe, učení, metareflexe).
- Obvyklé reakce a naše zaběhnuté emoční rovnice – z čeho pramení, jak se dají přeprogramovat.
- Motivace k poznání a k novému způsobu přemýšlení (nebát se přijít s něčím novým, neobvyklým).
- Jak udržet pozornost a soustředění, schopnost jít si za svým.
- Rozdíl mezi asertivitou a diplomacií (co kdy použít, jak to použít, jak to trénovat), praktický trénink.
- Aktivní vybavování informací z mozku (na základě emocí, logiky, souvislostí, zkušeností).
- Proces Master Mindingu (mistrovský mozek) – tento postup můžete pak využívat ve své práci.
- Časový odstup vybavování informací a důležitost spánku (odpočinek a práce v hladině alfa je součástí workshopu).

3. „NESER MĚ, BLAŽENO!“ Zvládaní emocí v mezigeneračních vztazích

CÍL SEMINÁŘE: Pochopit rozdílnost chování a emočního vyjadřování v mezigeneračních vztazích, pochopit nutkání jiné generace, naučit se bránit manipulaci a naučit se odpouštět. Seminář vysvětluje různé emocionální potřeby v rozdílných fázích věku člověka od dětství, přes dospívání, dospělost, zralost až do pokročilého stáří, rozpoznání příznaků mezigeneračního strachu a úspěšné metody k jeho zvládání.

ZISK: Seminář je zaměřen na emoce jako zdroj energie a jejich rozdílnou dynamiku v mezigeneračních vztazích (student/učitel, rodič/dítě, nadřízený, kolega, žena/tchýně). Seminář vás naučí určovat si své hranice, rozeznat manipulativní jednání a účinně se mu bránit. Naučí vás rozlišovat emoce, regulovat je a předcházet emočnímu přestřelení. V praxi si vyzkoušíte, že se dá cítit dobře i v nepříjemných podmínkách.

OBSAH:

- Emocionální potřeby v různých fázích věku.
- Praktické procvičování schopnosti nabudit sebe a lidi k žádoucím emocím, emoce průběžně měnit, regulovat jejich energii, rozpoznávat je na svém těle a být emočně v rovnováze.
- Naučíte se říkat laskavé NE, udržet si svůj názor, nenechat se zatlačit „do kouta“.
- Přiznejme si – jsme spíše tvůrci, záchranáři nebo oběťmi? Dramatický trojúhelník.
- Nabídka pochopení nutkání jiné generace; procvičuje techniky předcházení konfliktům.
- Umění jít do konfliktu a brát konflikt jako příležitost k růstu, k učení, k cestě k harmonii.
- Jak lze zůstat i v konfliktu v rovnováze, nepodléhat útokům a najít vlastní stabilitu a střed.
- Zvládání emočně nekultivovaného jednání v kolektivu i v mezigeneračních rodinných vztazích.

4. „MOZEK NA DOVOLENÉ“ Rozvoj intuice, empatie, všímavosti a kreativity

CÍL SEMINÁŘE: Účelem je seznámit účastníky se základními funkcemi mozku, paměti, spánku, emoční a logické části mozku, podpořit kreativitu a rozvíjet paměťovou inteligenci, pochopit co nám přinese bdělá pozornost, všímavost, jak můžeme trénovat improvizaci a mít lehčí nejen mysl, ale i celý život.

ZISK: Seminář tzv. metodou „brain spa“ je zaměřen na zlepšení kreativity, paměťových schopností a zdravý spánek, pochopení souvislostí kvalitního životního stylu a jeho vlivu na dobrou paměť, klid, prožívání přítomnosti a zvládání emocí zralým kultivovaným způsobem. Relax si můžeme dopřát DENNĚ podle možností, nejen o dovolené. Na tomto workshopu se naučíte jak, i když máte denně jen pár minut.

OBSAH:

- Trocha teorie o našem mozku, informační detox a infodieta, jak si z hlavy nedělat „silážní jámu“.
- Čistka v hlavě, ve vztazích, v PC, v šatníku, botníku, šuplíku, časožrouti a odvaděči pozornosti.
- Jak podpořit paměť, jak ji trénovat za podpory nových poznatků neurovědy a redukce stresu.
- Kreativita = tvořím, nalézám, objevuji, sdílím.
- Motivace a sebemotivace – bez čeho to nejde.
- Empatie v té správné míře, když už je jí příliš a jak stanovit hranice „vrby“.
- Rozdíl mezi soucitem a empatií.
- Emoční nastavení, emoční rovnice a jejich přeprogramování.
- Vnější a vnitřní faktory ovlivňující pozitivně a negativně naši paměť.

5. „MÁCHALE, SPADLO TI TO!“ EQ v náročných komunikačních situacích

CÍL SEMINÁŘE: Cílem kurzu je seznámit se s praktickým významem a uplatněním emocionální inteligence a inspirovat, jak ji úspěšně využívat a rozvíjet v náročných komunikačních situacích jako jsou: odmítání, udělování kritiky, přijímání kritiky, žádání o laskavost, vyjádření svého názoru, obrana v manipulativním jednání a dalších.

ZISK: Na tomto semináři si uvědomíte, jak emoce ovlivňují prožívání a myšlení, porozumíte psychologii emocí. Zjistíte, nakolik využíváte klíčové kompetence emoční inteligence. Pochopíte, jak emoce ovlivňují způsob, jakým komunikujete s ostatními. Zlepšíte svou schopnost komunikovat citlivě a naučíte se, jak předcházet konfliktu. Inspirujete se, jaký přínos může mít vědomá práce s emocemi pro osobní rozvoj.

OBSAH:

- Naučit se říkat jasné NE, udržet si svůj názor, nenechat se zatlačit do kouta.
- Rozeznávání trojúhelníku OBĚŤ – TVŮRCE – ZACHRANÁŘ.
- Komunikační dovednosti v náročných situacích (odmítání, udělování i přijímání kritiky a další).
- JASNÉ ANO, JASNÉ NE – na co máme právo.
- Jak reagovat na nepřiměřenou kritiku, jak se ohradit na kritiku neoprávněnou.
- Práce s dynamikou emocí (které emoce nám energii berou, a které dodávají).
- Kladení doplňujících otázek (zpřesňující trychtýř).
- Vytvoření kotvy klidu, práce s tělem, dechem, hlasem a rétorikou v náročných situacích.

6. „DOKTORE, VY JSTE SE ZASE KOCHAL“ Práce mozku v hladině alfa

CÍL SEMINÁŘE: Cílem semináře je naučit se redukovat stres snížením mozkové frekvence mezi 7-14 Hz, kdy mozek pracuje koncentrovaně a při plném vnímání. Do hladiny alfa se naučíte přelaďovat bez pomůcek, jako jsou EEG biofeedback, psychowalkman nebo jiné přístroje. Pracujeme s dechem, hlasem, tělem a vizualizací.

ZISK: Při této frekvenci dochází k tzv. bikamerálnímu myšlení, kdy obě hemisféry pracují vyváženě (logická i emotivní) a lépe si vybavujeme z paměti i do paměti ukládáme. Pokud se techniku přeladění do alfy naučíte, můžete dělat jakoukoli mentální práci s minimální námahou, rychle se přeladíte do stavu flow.

OBSAH:

- Práce se seberegulací emocí (které emoce nám energii berou, a které dodávají) a jak na to.
- Jak dosáhnout uvolněného stavu vnímání, rozvoj prostoru pro tvoření a rozvoj intuice.
- Zlepšení ukládání do paměti a vybavování z paměti, intenzivní relaxace těla, načerpání energie.
- Praktická doporučení a tipy ke zdolání stresu (tělo, dech, antistresové akupresurní body, mysl).
- Psychosomatické projevy stresu (známé i méně známé), oxidační stres (co to je a jak působí).
- Spirála stresu a zásady pro vytváření nízké hladiny stresu v soukromí a na pracovišti.
- Antistresová SOS sestava, zdravý spánek, vyvážený osobní a pracovní život – praktické tipy.
- Praktické cvičení s účastníky semináře (práce se stresory, prevence stresu a tím i prevence syndromu vyhoření v osobním i pracovním životě).

Na seminář je potřeba karimatka, lehká deka, pohodlné (možno i sportovní) oblečení, lahev s vodou. Seminář je veden prožitkovou formou: 2-3 přeladění do hladiny alfa a práce s vizualizací.

7. „PO ŽNÍCH PŮJDEŠ K TURKOVI!“ Praktické techniky zvládání strachu a stresu

CÍL SEMINÁŘE: Cílem je naučit se praktické techniky, jak překonat stres doma, v práci i na cestách.

ZISK: Seminář prohlubuje znalosti a prakticky vede ke zvládání stresových situací a rozšiřuje tyto situace o zvládání na pracovišti, při cestování a v zátěžových situacích v mezilidských vztazích i sami se sebou.

OBSAH:

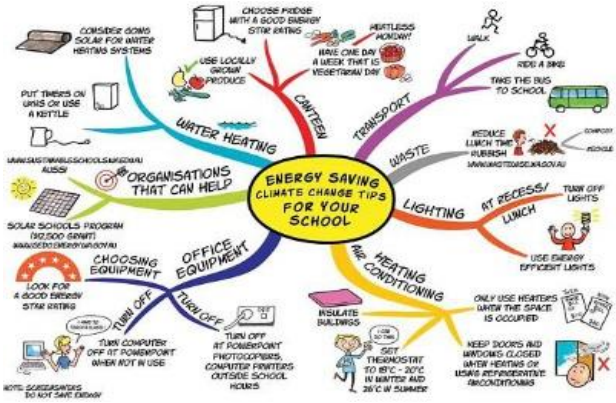
- Stresující životní události – praktický test.
- Běžné příčiny stresu a jak na ně: osobnostní vlivy, vlivy vztahu, pracovní vlivy, vlivy prostředí, pitný režim a stravování, zrádná strava.
- Řízení času: kvalitní time-management jako antistresový činitel.
- Ranní rituál a „žába dne“.
- Využití mysli ve spánku.
- Cílená představivost, techniky redukce stresu během práce v hladině alfa (techniky: pracovna mysli, práce s vlastním zdravím, knihovna, obrazárna, práce s vlastním strachem).
- Cestování bez stresu a stresuvzdorné pracoviště.
- Jak vycházet s obtížným kolegou, příprava na schůzku nebo pohovor.
- Ochrana domova před stresem a práce z domova bez stresu.
- Work-life balance, bytí v přítomnosti.

Na seminář je potřeba karimatka, lehká deka, pohodlné (možno i sportovní) oblečení, lahev s vodou.

8. „ŽIVOTNÍ (Ú)KLID“ (Sebe)koučink, mentorink, delegování v praxi

CÍL SEMINÁŘE: Seznámit se s koučovacím procesem, vyzkoušet si koučovací strategie. Rozlišíte mezi koučováním a mentoringem a naučíte se, kdy je kterou strategii vhodné použít. Uvědomíte si, co a kdy je vhodné delegovat, co nikdy. Několik tipů pro lepší delegování, plánování, přínos, problémy a bariéry delegování.

ZISK: Vyzkoušíte si roli kouče i koučovaného, uvědomíte si rozdíl mezi koučinkem a mentoringem, koho lze koučovat a kdo je „nekoučovatelný“, ujasníte si, jaké potřebné dovednosti k procesu koučinku a delegování potřebujete, jaké jsou pomáhající dovednosti, jak BÝT KOUČEM sám sobě (sebekoučovací ochutnávka), posilování odpovědnosti, základní kroky, poskytování zpětné vazby. Možná úskalí koučování a delegování.



TECHNIKY:

- DUO = důvěra, uvědomění, odpovědnost
- 3P
- Ďáblův advokát
- PRECISE
- Osa života
- ORACLE
- Koláč spokojenosti
- GROW
- Čínský stůl
- SMARTER
- Práce s myšlenkovou i životní mapou, tvorba osobní či projektové vize a další.

9. „MLUV, MLUV, ZAJÍMÁŠ MĚ!“ Rétorika a prezentační dovednosti

CÍL SEMINÁŘE: Co se lze dozvědět o člověku z jeho celkového projevu. Jak o sobě udělat pomocí řečového projevu co nejlepší dojem. Jak kontrolovat informace, které o sobě poskytujeme? Říkáme vždy opravdu to, co si myslíme, že říkáme a co chceme říct? Odpovědi na tyto otázky, hodnocení a návrhy na zlepšení vlastního projevu a další tipy, rady a informace týkající se kultury a techniky řeči těla a slova.

ZISK: Při trénování rétorických dovedností budete jako řečník schopný publikum zaujmout a upoutanou pozornost udržet. Naučíte se reagovat na problematické osoby a situace v publiku. Hovořte příběhem.

OBSAH:

- Naučíte se praktickou formou všechny důležité zásady, tipy, triky a jiné dovednosti mluvy.
- Lektorský kufřík a lektorské finty – osvědčené techniky a triky proti trémě.
- Vyhněte se zbytečným problémům ve své komunikaci.
- Preciznější formulace a prezentace svých myšlenek a názorů.
- Odhalení řečnických triků a reakce na ně.
- Praktický nácvik reakcí na problematické posluchače.
- „Elevator pitch“ aneb improvizovaný projev bez přípravy.

10. „ZAVŘETE OČI, ODCHÁZÍM“ Řeč těla, neverbální komunikace

CÍL SEMINÁŘE: Naučit se orientovat podle prvního dojmu, vytvářet dobrý dojem, naučit se podpořit svá slova gesty, mimikou, proxemikou, uvědomit si vhodnost či nevhodnost doteku, přibližování a stanovování si hranic, uvědomit si, co říkají moje oči, postoj, mikromimika a umět to do určité míry ovládat.

ZISK: Seminář vás naučí být věrohodným, transparentním a uvěřitelným člověkem, který si to, co říká, skutečně myslí, projevuje i cítí. Stanovíte si své hranice a naučíte se respektovat jinakost druhých.

OBSAH:

- Co nám tělo říká – aneb naše komunikační oblasti.
- Mimika a mikromimika – co říká při komunikaci náš obličej, co ovlivníme, a co už ne.
- Oční kontakt – co je ještě přijatelné z hlediska vyjádření zájmu, a co už drzé civění.
- Gestika – pozitivní a negativní gesta, interní a externí gesta, nervózní gesta a jak na ně.
- Haptika – kde je ještě přípustné se dotýkat druhého v pracovním vztahu, a kde už ne.
- Proxemika a „proxemický tanec“ – přibližování a oddalování těl v komunikaci.
- Kinezika – pohyb těla při komunikaci, stabilní pevný postoj, těžiště vnitřní rovnováhy.
- Náš hlas jako komunikační nástroj a časté chyby ve spojení s řečí těla.
- Moje osobní zóny a jak si je nenechat narušovat a nenarušovat je ani druhým.
- Trocha bontonu a respektu při komunikaci (základní slušnost a jak si o ni říci).

11. „MUSÍME SI PROMLUVIT“ Konflikt nemusí být nutně boj

CÍL SEMINÁŘE: Naučíte se brát konflikt jako něco běžného, co k našemu životu patří. Vnímat konflikt jako příležitost ke svému rozvoji, k umění zvládání náročných komunikačních situací a ke stanovení si vlastních hranic a vlastní stability.

ZISK: Uvědomění si svých hranic a osobního prostoru. Naučíte se seberegulaci emocí a stresu v konfliktních situacích. Vytvoříte si pozitivní nebo alespoň neutrální postoj k zátěžové konfliktní situaci.

OBSAH:

- Co je to konflikt, co vnímáme jako konfliktní situace.
- Příprava na konflikt a jak reagovat, když se na konflikt nemůžeme připravit předem.
- Emoce při konfliktu v těle.
- Konflikt a vhodná volba slov.
- Neverbální komunikace v konfliktu.
- Soulad v komunikaci a jak na to.
- Konkurence – konfliktní přístup.
- Spolupráce (win-win). Rozšířená spolupráce (win-win-win).
- Praktické procvičování konfliktních situací a reakce na ně (nezralé, středně zralé, kultivované).

12. „MÁŇA ŘÍKÁ, ŽE TO NENÍ SMĚROPLATNÝ“ Nenechte sebou manipulovat

CÍL SEMINÁŘE: Účelem tréninku je rozpoznat manipulativní chování a bránit se mu, pochopit nutkání manipulátora a předcházet jeho útokům.

ZISK: Naučíte se být jistější ve vypjatých rozhovorech, nepodléhat útokům a nenechat se zatlačit do kouta. Pochopíte neverbální složku komunikace manipulátora a budete ji umět rozeznat. Dozvíte se, jak se jí bránit a nebýt sami manipulátory.

OBSAH:

- Pojem manipulace, osoba manipulátora, účinky manipulace.
- Složky manipulace (chování, vnímání, tělo, slova, pohled, prostředky).
- Typy manipulativního chování, možné postoje manipulátora.
- Důvody, proč je manipulace tak účinná – jaké emoce hrají v manipulaci klíčovou roli.
- Jak být pevní a přitom laskaví: obrana vůči manipulaci, posílení suverenity, kontramanipulace.
- Umění slovní sebeobrany a umění říci jasné ANO a jasné NE.
- Cvičení na překonání vlastních manipulativních sklonů.
- Komunikační dovednosti v náročných situacích (umění říkat NE, kritika, triky).

13. „JAK PRODAT KARLŠTEJN?“ Vyjednávání a umění persvaze

CÍL SEMINÁŘE: Účelem tréninku je naučit se efektivně vyjednávat, takticky a sugestivně, za využití emoční inteligence. Být věrohodný, klidný, důvěryhodný, sebejistý. Umět si stanovit cíl, strategii, pracovat s argumentací racionální i emocionální, cítit se při vyjednávání dobře. Umět vyjednávat efektivně, improvizovat, odolat tlaku a manipulaci. Eliminovat stres, trému, zkratovité jednání nebo emoční přestřelení. Respektovat protistranu.

ZISK: Zvládání komunikace ve vypjatých situacích, umění vyjednávat, pochopit mezilidské konflikty jako psychickou zátěž a hledat cesty z nich. Základní dovednosti vyjednávání a jejich nácvik v procesu rozhodování, umění rozpoznat vliv skupinové atmosféry na pracovní výkon, týmová spolupráce při vyjednávání, zdroje vnitřního a vnějšího stresu a jejich odbourávání před vyjednáváním, relaxační a autoregulační techniky a jejich využití před náročným rozhodnutím i v jeho průběhu (dech, hlas, emoce, logika, kritické myšlení a intuice).

OBSAH:

- Rozvoj individuální kompetence k vyjednávání (sebedůvěra, sebemotivace, seberegulace, empatie).
- Sociální kompetence: zvládání konfliktů při vyjednávání, komunikace emočně kultivovaným způsobem, transformace nekultivovaného vyjednávání do kultivovaného a první kroky, jak na to.
- Navýšení uvědomění a porozumění sobě i okolí (pochopení, o co druhému vlastně jde).
- Umění vyjednávat takticky a sugestivně – taktický trénink na konkrétních příkladech z praxe.
- Naučit se bránit taktickým trikům a manipulaci.
- Praktický nástroj na zvládání vlastních emocí.
- Celodenní trénink vyjednávání metodou win-win a win-win-win, kdy je dobré „vyklidit pole“.

14. „PLHA SE HLÁSÍ!“ Lektorské dovednosti a lektorská praxe

CÍL SEMINÁŘE: Posílit profesionalitu a jistotu lektorů při jednání s problematickými účastníky. Prakticky vyzkoušet reakce lektorů na zátěžové situace a dát jim návody, jak se s nimi vypořádat.

ZISK: Rozvinutí schopností lektora u práce s dynamikou skupiny.

OBSAH:

- Lektorský kufřík a lektorské finty, příprava na lektorování – osvědčené techniky a triky.
- Kdo je lektor a kdo je cílová skupina, kde zjistit informace o posluchačích a segmentu.
- Výhody a nevýhody forem vzdělávání.
- Jak připravit prezentaci, kterou posluchači ocení a do které se zapojí.
- Nejčastější mýty a omyly v prezentačních dovednostech, úspěchy a faxu pas prezentací.
- Jak vylepšit obsah a strukturu, jaké použít podpůrné nástroje, tipy a triky pro vizualizaci prezentace.
- Toastmastering a storytelling: hovořte bez přípravy, naučte se ovládat svůj jazyk.
- Trénink reakcí na obvyklé, rušivé i mimořádné lektorské situace.
- Techniky práce se skupinami (podle mixu skupiny).
- Typy „problémářů“, jejich projevy, chování a jak na ně.
- Psychohygiena lektora a prevence syndromu vyhoření.
- Hlasová hygiena, práce pod supervizí.

15. „NEZLOBTE SE, NEVOTRAVUJU?“ Etické zásady v komunikaci

CÍL SEMINÁŘE: Co je to morálka a slušné chování (v životě i v práci), společenská odpovědnost a filantropie, jak na trapasy, když se někdo neumí slušně chovat, výzbroj prvního dojmu. Profesní etika: např. při sdělování informací, přednášení, prezentování, psaní článků (žurnalistická). Galantnost a slušnost jako nový životní styl, co dělat/říkat a co nikdy, etické chování na pracovišti i v životě (spirituální inteligence, ekologie, společenská odpovědnost, sestavení morálního desatera). Mobbing, bossing, šikana a co s tím.

ZISK: Naučíte se chovat eticky, přirozeně a přesvědčivě. Budete se umět bránit taktickým trikům a manipulaci. Získáte praktický nástroj na zvládání vlastních emocí během komunikace. Budete působit klidně a sebejistě. Získáte nadhled, odstup a vnitřní pohodu díky svému vědomí a svědomí. Uděláte si jasno ve svých morálních zásadách.

OBSAH:

- Principy odpovědnosti vůči kolegům, rodině, klientům i celé společnosti.
- Vytváření pozitivního prvního dojmu slušným chováním a morálními standardy.
- Etická komunikace osobní i po telefonu, v oslovování, vyjadřování úcty.
- Jak slušně zacházet s mobilním telefonem.
- Jak se připravit na konferenci, kongres, na předávání nebo přebírání ocenění apod.
- Jak požádat, děkovat, omlouvat se a řešit nečekané a sporné situace s noblesou a šarmem, eticky a podle morálních pravidel.
- Trénink velkorysosti a odpouštění (model 3P).

16. „TO SE MI SNAD ZDÁ!“ Faktory ovlivňující kvalitu zdravého spánku

CÍL SEMINÁŘE: Pochopit, co všechno ovlivňuje kvalitu i délku vašeho spánku. Jak využít teoretické znalosti v každodenním životě, jak udržet disciplínu spánkové psychohygieny, jak spánek ovlivňuje mezilidské vztahy i kvalitu práce. Jak vytěžit z noci maximum, co se týče paměti, vzdělávání i odpočinku.

ZISK a OBSAH:

- Trocha teorie o našem mozku.
- Mozkové vlny, frekvence a spánek.
- Spánková psychohygiena.
- Prostředí ovlivňující spánek.
- Užitečné návyky před spaním.
- Praktické tipy na „debordelizaci“ hlavy.
- Spánek pro lepší paměť.
- První hodina po probuzení.
- Jak na nespavost, špatné spaní a noční můry.
- Využití mysli ve spánku.

Na tento seminář je potřeba karimatka, pohodlné oblečení, lehká přikrývka, šátek nebo oční maska.

17. „CHCEŠ-LI ZAPALOVAT, MUSÍŠ SÁM HOŘET“ Prevence syndromu vyhoření

CÍL SEMINÁŘE: Uvědomíte si rozdíl mezi depresí a syndromem vyhoření, pozitivním postojem k životu a „lakováním na růžovo“. Zjistíte, jaký je váš životní postoj a jak s ním můžete pracovat, ukážeme si metody k vědomé změně postoje, popíšeme si, jaké jsou fáze syndromu vyhoření, jak je rozpoznat, kde se v naší mysli berou pochybnosti a jak posílit svou schopnost ovlivňovat svoje pocity a nevyhořet v žádné roli.

ZISK: Naučíte se dobře hospodařit se svým palivem a rozpoznat, ve které fázi „hoření“ se nacházíte.

OBSAH:

- Syndrom vyhoření: co to je, jak se to projevuje.
- Kdo je syndromem ohrožen, jak vzniká.
- Fáze syndromu vyhoření + praktický test.
- Nastavení pracovního režimu během burn-out.
- Principy pro správné rozvržení pracovní náplně.
- Time management „IV. a V. generace“.
- Vliv okolního prostředí na psychiku – co ovlivníme a co ne.
- Dlouhodobé zátěžové a stresové situace v našem životě.
- Možné zdroje stresových situací a jak je eliminovat (prevence).
- Co dělat, když je „TO“ tady.
- Základní relaxační techniky, ochutnávka práce v hladině alfa.
- Metody seberegulace – usměrnění emocí.
- Negativní důsledky, které se promítají do pracovního života.
- Získávání energie.

18. „NEZASTAVUJEM, MÁME ZPOŽDĚNÍ!“ Time management jinak

CÍL SEMINÁŘE: Účelem tréninku je pochopení principů time managementu IV. a V. generace, řízení stresu ve prospěch zvládání činnosti podle priorit, důležitosti a naléhavosti. Pochopení, že stres nemusí být nutně náš nepřítel. V přiměřené míře může posloužit jako výkonné palivo a motivace zvládnout nejnáročnější činnosti v době, kdy máme nejvíc energie, dokážeme obnovit kognitivní i fyzické síly a udržet se v dynamické rovnováze (napětí – uvolnění, aktivita – odpočinek, proaktivita – reaktivita).

ZISK: Dostanete know-how a nástroje, jak být pánem svého času. Pak už vás čeká dennodenní udržování v praxi. Pokud si osvojíte principy plánování, vůle, bdělosti, motivace a hospodaření s energií, budete žít s lehkostí. Disciplína je cesta ke svobodě.

OBSAH:

- Jak poznat ty pravé priority.
- Proč silné vnitřní vize a nadhled překonávají problémy.
- Jak nebýt ve vleku ostatních.
- 5 parametrů pro splnění požadovaných činností.
- Průběžné obnovování rovnováhy mezi prací a soukromím.
- Proč neplníme předsevzetí.
- Jak na chaos a časový stres.
- Model pomůcky pro plánování.
- Jak na nepříjemné práce.
- 7 návyků skutečně efektivních lidí.
- Kde na to všechno brát energii.