



hladina alfa

PORTFOLIO hladina alfa | Jitka Ševčíková

- 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

PORTFOLIO hladina alfa | Jitka Ševčíková

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

Od roku 2010 lekturuje dovednosti v oblasti emoční a pozitivní inteligence, prevence stresu a vyhoření, zdravého spánku, zlepšování rétoriky a komunikačních dovedností, konflikt managementu, work life balance a práci v hladině alfa (optimální mozkové frekvenci). V ČR koordinuje a lekturuje vzdělávací projekt Brilliant Brain s MUDr. Michaelou Karsten, trojnásobnou světovou paměťovou rekordmankou. Spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem, přednáší na vysokých školách (Karlova univerzita, VUT Brno, Masarykova univerzita), na kongresech a konferencích, publikuje v life magazínech, odborných médiích i na webu Psychologie. Pořádá semináře v České republice, v Indonésii, na Srí Lance, Filipínách, Mauriciu a na Azorách. Mentoruje a podporuje několik filantropických projektů. Je spoluautorkou knihy *Sláskou 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 současné době s kolegy zakládá [Family Business Academy](#) (FBA) pro koncepční vzdělávání odpovědných rodinných a majetných 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 (doprovázení kouče: 6 setkání 1,5 h + balíček služeb)

10 000 Kč + DPH / master mind skupina 10 osob: 3 h moderovaného procesu + následná supervize

Součástí půlročního 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 práce v hladině alfa (6 cvičení).

PORTFOLIO obsah

1.	„ŠTĚSTÍ není SPOKOJENOST“ Happiness Management	4
2.	„NEÚSPĚCH jako zdravá součást života“ FuckUp Acceptance – síla zranitelnosti	4
3.	„(NE)JISTOTA a ODVAHA“ Rozvoj kritického myšlení, bdělosti a vědomé všímavosti	4
4.	„BOJOVNÍK versus MÍROTVORCE“ Konflikt jako příležitost	5
5.	„REGENERACE“ Spánková psychohygienu a faktory ovlivňující kvalitu zdravého spánku	5
6.	„ZAPÁLENÍ a ZÁJEM“ Prevence syndromu vyhoření	5
7.	„Jak na ZLOST a VZTEK“ Zvládání emocí (nejen) v mezigeneračních vztazích	5
8.	„UVOLNĚNÍ“ Rozvoj intuice, empatie, všímavosti a kreativity	6
9.	„KLID“ Práce mozku v hladině alfa	6
10.	„Ovládejte STRES a STRACH“ Lepší emoční a motivační klima ve firmě i ve vztazích	6
11.	„SEBEJISTOTA“ Rétorika, lektorské a prezentační dovednosti, neverbální komunikace	7
12.	„Odhalte PODVOD, LEŽ a NÁTĹAK“ Kontramanipulační techniky	7
13.	„ÚSPĚCH“ Vyjednávání a umění persvaze	7
14.	„ÚČTA A RESPEKT“ Etické zásady v komunikaci	7
15.	„ZVOLNĚNÍ a POHODA“ Time management trochu jinak	8

1. „ŠTĚSTÍ není SPOKOJENOST“ Happiness Management

CÍL SEMINÁŘE: Uvědomíte si, jaký je rozdíl mezi **spokojeným člověkem** a **šťastným člověkem** a proč se stává happiness management ve firmě **věcí strategického významu**. Nástrojem k dosažení lepších výsledků je „**prožité**“, nikoli „vyhodnocené“ štěstí. Zjistíte, jaké je vaše **aktuální životní nastavení** a jak s ním můžete pracovat. Ukážeme si metody k **vědomé změně postoje**. Zaměřeno na trénink vnímavosti, trpělivosti, (sebe)přijetí, budování vztahů, navyšování pozitivní inteligence a své energie.

ZISK: Příznivá **uvolněná atmosféra ve firmě/v rodině**, vyšší sebeuvědomění, sebmotivace, inspirace a **loajalita zaměstnanců, větší kreativita, otevřená transparentní a odvážná komunikace**, zvládnání emocí, dovednost pracovat s nimi, umlčet svého „vnitřního soudce“ i tzv. sabotéry mysli. Schopnost navyšovat pozitivní inteligenci je umění. **Bdělost a odvaha** jsou každodenní „pomocníci“ na cestě ke štěstí. I štěstí si musíme prostě „odmakat“. Tělo – emoce – mysl – spirit v harmonické rovnováze se dá naučit a vědomě vyladovat. Umět přijmout, že **nelze být šťastný úplně vždy**, užít si, že štěstí je dočasný stav a **uvolnit se dá i v nepohodě**, v náročné životní či pracovní situaci. Mentální, fyzické, hlasové i dechové techniky.

2. „NEÚSPĚCH jako zdravá součást života“ FuckUp Acceptance – síla zranitelnosti

CÍL SEMINÁŘE: V současné společnosti, extrémně orientované na úspěch, je neúspěch brán jako něco, co se nenosí a máme tendenci ho vytěsňovat. Proč v tomto případě jen „**vědět**“ **nestačí**? Jak se umět **uvolnit ve stresu** a v náročné životní situaci, proč se **životní lehkost** mnohdy rodí z těžké zkušenosti. **Stud, strach, úzkost** jsou přirozené emoce. Přetavme je v zisk, ve zdroj kuráže, nikoli viny.

ZISK: Přestaneme se **stydět za své chyby, neúspěchy a selhání**, ukážeme si, jak brát chybu jako životní lekcí, poučení, zapojíme humor, odstup pro vnitřní přijetí určité životní etapy, naučíme se o průšvihy **mluvit nahlas a nevytěsňovat ho**, ani s sebou nevláčet jako celoživotní břímě. Řekneme si, kdy **nečinnost** může mít horší následky než **nepříjemné nebo bolestné rozhodnutí**. Ukážeme si, proč jsou pro nás důležité rituály a naše každodenní malá hrdinství. **Síla zranitelnosti** jako zdroj inovace, kreativity, změny, otevřená komunikace a ochota sdílet pocity jako prožitek **autenticity a pravdivosti**.

3. „(NE)JISTOTA a ODVAHA“ Rozvoj kritického myšlení, bdělosti a vědomé všímavosti

CÍL SEMINÁŘE: Záplavu informací a poznatků musíme kriticky ověřovat, abychom se nestali manipulovatelným davem, neschopným spravovat svůj život, post ani firmu. Kritické myšlení je třeba **rozvíjet, podněcovat** je v dětech, studentech i seniorech. Je to dovednost přicházet si na své věci sami, **schopnost argumentovat, obhájit svůj názor, umět zdravě oponovat, samostatně se rozhodovat a za své rozhodnutí plně nést odpovědnost**.

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, přiměřený 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. Návčik několika praktických technik pro každodenní život.

4. „BOJOVNÍK versus MÍROTVORCE“ Konflikt jako příležitost

CÍL SEMINÁŘE: Naučíte se brát **konflikt** jako něco běžného, co k našemu životu patří. Vnímat konflikt jako **příležitost ke svému rozvoji**, k umění zvládnání náročných komunikačních situací, ke stanovení si **vlastních hranic, strategie a osobní stability**. Rozlišíte, jak lze zvládnout konfrontaci kultivovaným a nekultivovaným způsobem. Kde vzít na konflikt **dostatek energie** a jak lze překlenout „mrtvý bod“.

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. **Příprava na konflikt** v situacích, kdy je to možné. **Prevence konfliktu** – kdy je to žádoucí. Vhodné zvolení **času, místa, prostředků** k řešení konfliktu. Ústup není útek. Proč je někdy vhodné složit zbraň a naopak, kdy je žádoucí zabojet a vybrat si vhodnou **taktiku**. Praktický trénink situací.

5. „REGENERACE“ Spánková psychohygienu a faktory ovlivňující kvalitu zdravého spánku

CÍL SEMINÁŘE: Pochopit, co všechno ovlivňuje **kvalitu i délku vašeho spánku**. Jak udržet disciplínu **spánkové psychohygieny**, jak náš spánek ovlivňuje mezilidské vztahy i kvalitu práce. Jak vytěžít z noci maximum, co se týče **paměti, vzdělávání i regenerace**. **Cirkadiánní rytmus** versus **organové hodiny**: co je kdy vhodné dělat a co ne. Nedostatek spánku souvisí se **stresem a konflikty**. Skřivani x sovy.

ZISK: Rozlišíte stadia spánku a mozkové vlny, zvládnete spánkovou psychohygienu, vyčistíte prostředí ovlivňující spánek, pochopíte užitečné návyky před spaním, inspirujete se praktickými tipy na **„debordelizaci“ hlavy**. Probereme jak na nespavost, **špatné spaní a noční můry** a možnosti využití mysli ve spánku. Spánek - základní faktor zdraví, regenerace, životní síly a pohody. Vyspíte se skvěle.

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

6. „ZAPÁLENÍ a ZÁJEM“ 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, jak je nevyžívat, **zbavit se pocitu viny** a jak posílit svou **schopnost ovlivňovat svoje pocity** a nevyhořet v žádné ze svých rolí.

ZISK: Naučíte se dobře **hospodařit** se svým „palivem“ a rozpoznat, ve které fázi „hoření“ se nacházíte. Nastavíte si pracovní režim tak, aby nevznikl burn-out. Vliv **okolního prostředí** na psychiku – co ovlivníme a co už ne. Dlouhodobé zátěžové zdroje stresových situací a jak je eliminovat (prevence). První pomoc, když je to tady. Získávání energie, zdroje sebmotivace a eliminace našich „poháněčů“.

7. „Jak na ZLOST a VZTEK“ Zvládnání emocí (nejen) 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 i **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 **zvládnání**. Sebeuvědomění, seberegulace, sebmotivace, empatie a sociální um.

ZISK: Seminář je zaměřen na kultivované **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. Doplňkové téma: **konflikt managementu a psychické odolnosti**.

8. „UVOLNĚNÍ“ 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. Kreativní práce v hladině alfa, praktická přeladění a práce s podvědomím, vizualizací a well-being.

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 **zvládnutí 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 na „**zazdrojování se**“.

9. „KLID“ Práce mozku v hladině alfa

CÍL SEMINÁŘE: Naučíte se redukovat stres **snížením mozkové frekvence** mezi 7-14 Hz, kdy mozek pracuje koncentrovaně, uvolněně a při plném vnímání. Do hladiny alfa se naučíte přeladovat bez aplikací, EEG biofeedbacku, MUSE, psychowalkmana nebo jiných pomůcek. Pracujeme s dechem, hlasem, uvolněným tělem, vnímáním a vizualizací.

ZISK: Při této frekvenci dochází k tzv. **bikamerálnímu myšlení**, kdy obě hemisféry pracují vyváženě (logika v propojení s emocemi) a lépe si vybavujeme z paměti i do paměti ukládáme. V alvě můžete dělat jakoukoli mentální práci s minimální námahou, rychle se přeladíte do **stavu flow**. Praktické cvičení s účastníky semináře (práce se stresory, prevence stresu a tím i prevence syndromu vyhoření v osobním i pracovním životě, práce s vlastním zdravím, práce s podvědomím).

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

10. „Ovládejte STRES a STRACH“ Lepší emoční a motivační klima ve firmě i ve vztazích

CÍL SEMINÁŘE: Používat praktické techniky, jak **překonat stres** doma, v práci i na cestách, pochopíte **zákonitosti stresu** a jeho dopad. Odhalíte, jaký vliv může mít stres na váš **time management**, harmonické vztahy a sebevědomí. Cestování bez stresu, stresuvzdorný domov i klidné pracoviště. Jak vycházet s obtížným kolegou. Obsah semináře je tvořen **požadavky účastníků na konkrétní situace**.

ZISK: Seminář prohlubuje znalosti a prakticky vede ke **zvládnutí stresových situací** a rozšiřuje tyto situace o zvládnutí na pracovišti, při cestování a v zátěžových situacích v mezilidských vztazích i sami se sebou. Work-Life balance, bytí v přítomnosti a život bez stížností. Přejít „Z oběti do tvůrce“ a přijetí vlastní reality.

11. „SEBEJISTOTA“ Rétorika, lektorské a prezentační dovednosti, neverbální komunikace

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? Hodnocení a návrhy na zlepšení **vlastního projevu** a další tipy, rady a informace týkající se kultury a **techniky řeči těla, výrazu i slova**.

ZISK: Při trénování **rétorických i lektorských dovedností** budete jako řečník schopný publikum zaujmout a upoutanou pozornost udržet. Naučíte se reagovat na **problematické osoby** a **rušivé situace** v publiku. Hovořte příběhem. Budete kreativní, pohotoví, vtipní, uvolnění a naučíte se připravit nezapomenutelnou prezentaci. Vhodné pro osoby, které často vystupují před **kritickým publikem**.

12. „Odhalte PODVOD, LEŽ a NÁTŁAK“ Kontramanipulační techniky

CÍL SEMINÁŘE: Účelem tréninku je rozpoznat **manipulativní chování** a bránit se mu, pochopit nutkání manipulátora a **předcházet jeho útokům**. Z neverbální komunikace se naučíte odhalit nepravdivou komunikaci, odhalíte manipulativní prvky a typy manipulativního chování, objevíte případné důvody pro manipulaci (v práci, ve vztazích, v médiích, v politice, náboženství i obchodě).

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 a proč je manipulace tak účinná.

13. „ÚSPĚCH“ 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 improvizovat, odolat tlaku a manipulaci. **Eliminovat stres**, trému, zkratovitě jednání nebo emoční přestřelení. **Respektovat protistranu**.

ZISK: Zvládání komunikace ve **vypjatých situacích**, umění vyjednávat, pochopit mezilidské konflikty nejen jako psychickou zátěž a hledat cesty k **jejich zvládnutí**. Základní dovednosti vyjednávání a jejich nácvik v **procesu rozhodování**, umění rozpoznat vliv skupinové atmosféry na pracovní výkon, týmová spolupráce při vyjednávání a možném konfliktu, 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).

14. „ÚČTA A RESPEKT“ Etické zásady v komunikaci

CÍL SEMINÁŘE: Co je to **morálka a slušné chování** (v životě i v práci), **společenská odpovědnost a filantropie**. Profesionální etika: např. při sdělování informací, přednášení, prezentování, psaní článků (žurnalistická). Jak na trapasy, když se někdo neumí slušně chovat, výzbroj prvního dojmu. **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 jak se bránit.

ZISK: Naučíte se chovat **eticky, přirozeně a přesvědčivě**. Budete se umět bránit taktickým trikům a manipulaci. Získáte praktický nástroj na **zvládnání vlastních emocí** během komunikace. Budete působit klidně a sebejistě. Získáte nadhled, odstup a vnitřní pohodu díky svému vědomí a svědomí. Uděláte si jasno v **morálních zásadách**. Připravíte si svůj akční plán žádoucím odpovědným směrem.

15. „ZVOLNĚNÍ a POHODA“ Time management trochu jinak

CÍL SEMINÁŘE: Pochopení, že **čas nelze řídit**, řídit můžeme pouze **my sami sebe**. Proč je **sebedisciplína** cestou ke svobodě a jaký je prospěch **zvládnání činnosti podle priorit a důležitosti**, místo **nahodilosti nebo 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. Poznáte své aktuální priority. Jak na **chaos a časový stres**. Model pomůcky pro plánování. Jak na **nepříjemné práce a návyky skutečně efektivních lidí**. Kde na to všechno **brát energii**.