



hladina alfa

HLADINA ALFA s.r.o.

Jitka Ševčíková

+420 602 529 872

jitka@jitekasevcikova.cz

www.hladinaalfa.cz

www.jitekasevcikova.cz



Jitka Ševčíková, lektorka, mentorka a koučka v oblasti stresové odolnosti a zvládnání emocí.

Od roku 2010 lekturuje **manažerské a osobní dovednosti** v oblasti EQ, emočního leadershipu, prevence stresu a vyhoření, zdravého spánku, nastavení wellbeing prostředí, zlepšování rétoriky, a komunikace, techniky konflikt managementu, work-life balance, a učí práci v optimální mozkové frekvenci (hladina alfa).

V České republice koordinuje a lekturuje **paměťový trénink Brillant Brain** s MUDr. Michaelou Karsten, trojnásobnou světovou paměťovou rekordmankou.

Mentoruje a podporuje vybrané filantropické projekty, školí několik středisek Rané péče. 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.



Spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem, přednáší na vysokých školách (Karlova univerzita, VUT Brno, Masarykova univerzita), na kongresech a konferencích, publikuje v lifestyle magazínech, odborných médiích i na webu Psychologie. Pořádá semináře v České republice, v Indonésii, na Srí Lance, Filipínách, Mauriciu, v Řecku a v Thajsku.



Založila s kolegy **Family Business Academy** pro koncepční vzdělávání odpovědných rodinných a majetných firem. Spolupracuje s lékařem funkční medicíny MUDr. Janem Vojáčkem a dalšími kolegy z oblasti psychologie práce, etiky a etikety, zdraví, spánku, stravy, psychické odolnosti a informační bezpečnosti. Kompletní tým lektorů najdete na: <https://www.hladinaalfa.cz/kompletni-tym/>



Mezi její prestižní klienty patří firmy: T-Mobile, Fosfa, Plzeňský Prazdroj, UNIQA, ETA, ŠKO-Energo, Johnson & Johnson, Güehring, Enteria, Univerzita Karlova, Masarykova univerzita, Smurfit Kappa, JUST Nahrin, Česká spořitelna, Kooperativa, Drogerie dm, Tatrabanka, Letiště Praha, Bayer, Seznam.cz, KIKA, Dixons Carphone, GE Money, Cetelem, Hewlett-Packard, Ogilvy, Dopravoprojekt, Strabag, Eurovia, VUT Brno, AXA, Unicredit Leasing, Festool, Policie ČR, Ministerstvo zahraničních věcí SK, Sika a další.

1. Sendvičová generace – Fenomén nové doby

- Co je to sendvičová generace, kdo je nejvíc v „sevření“, jak nebýt obětí „sandwich generation“
- Nejčastější pocity během péče – jak s nimi pracovat (ubývání sil, pochybnosti, únava, úzkost)
- Nefunkční strategie a zásada štafetové morálky, jak kdy a čemu říkat „laskavé NE“
- Kde brát energii, jak využít podpory, projektů, co pomáhá, čeho lze využít v sociálním rámci
- Kdy ztrácíme adaptační rezervy? Prevence ztrát: změna návyků a postojů, čím začít a KDY
- Stanovování priorit a proč je nutné myslet především a v první řadě právě na sebe
- Různé typy rodin a různé přístupy, Musismus, Příbuzenská pavlač a Skutkařství
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí být tvůrci svého života, mají morální kvality postarat se o sebe i o blízké a nechtějí u toho vyhořet a zapomenout na sebe, své vztahy, koníčky a radost ze života

2. Change Management – Změna jako příležitost k růstu

- Kdy je čas na změnu? Proč neradi přijímáme změny? Rozdíl mezi fixním a růstovým myšlením
- Proč různé fáze změny potřebují zapojení různých inteligencí? EQ, PQ, CQ, SQ, MQ...
- Kde brát na změnu energii? Vnitřní soudce a vnitřní sabotéři v nás, kteří nás od změn odrazují
- Kdy ztrácíme adaptační rezervy? Prevence ztrát: změna návyků a postojů, čím začít a KDY
- Růstové nastavení myslí a falešné růstové nastavení myslí – jak to rozeznat?
- Musí změna nutně bolet? Co dělat, když se změna nedaří? Jak změny ukotvit?
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí být otevření změnám a/nebo se s nimi chtějí naučit lépe vypořádat

3. Mluvme spolu: Sebe-vědomí a asertivní komunikace

- Principy a pravidla asertivity.
- ODVAHA: Jak nebýt pasivní ani agresivní.
- Empatie – dovednost vcítit se do druhého.
- Jak rozpoznat manipulaci a jak se jí bránit.
- Asertivní techniky – nácvik situací s odlišnými reakcemi.
- Jak vyjádřit své pocity otevřeně a předejít emočnímu přestřelení
- Komunikační situace a jejich asertivní zvládnání (interně a externě).
- Jak prosadit svůj názor (řešení) a překonat vnitřní obavy ze selhání.
- Jak vyjádřit nesouhlas s názorem druhých lidí.
- Jak vyslovit nespokojenost, ukázat na chybu, odmítnout, říct si o čas.
- Kompromis není konsensus, konflikt nemusí být nutně boj.
- Jak sdělit a přijmout nepříjemnou zprávu – zpětnou vazbu.

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí zvýšit pružnosti při reagování na náročné komunikační situace.

4. Prevence syndromu vyhoření - Zvyšování psychické odolnosti

- Jak se NEdopracovat až k vyhoření, první příznaky vyhasínání a o co vlastně jde
- (Ne)respektování životního rytmu, life management, navyšování pozitivní inteligence
- Minimalismus jako cesta k uvolnění mysli (úklid, kde ztrácíme schopnost koncentrace)
- Produktivní prostředí, méně online komunikace, (sebe)disciplína jako cesta ke svobodě
- Pravidelné dobíjení energie, jak nesabotovat sám sebe, práce s oslabováním „sabotérů mysli“
- Dobrodružství selhání, odvaha experimentovat, laskavost X měkkošrdatost

PRO KOHO: pro lidi, kteří upřednostňují neustále potřeby a priority druhých, před sebou samými a už to chtějí změnit, uvědomují si riziko vyhoření nebo chtějí být inspirací ostatním

5. Zvládání zátěžového období - Vnitřní síla

- Co je to vnitřní síla, jak souvisí s výkonem, sebedisciplínou, vůlí, vytrvalostí – osvětlení pojmů
- Energetické nastavení, náš fyzický a psychický biorytmus, uvědomování si svých potřeb a ztrát
- Co spadá do sféry našeho vlivu a co jen do zóny zájmu, jak si udržovat své hranice
- Možnosti ovlivnění svého duševního rozpoložení pomocí držení těla, propojení tělo - mysl
- Krize a krizová intervence, krizová komunikace, profesionalita v krizi, psychická stabilita
- Jak se připravit na zátěžové stavy mysli a co když se připravit nejde (zátěž přijde nečekaně)

PRO KOHO: pro ty, kteří se chtějí připravit na období, které pro ně bude emocionální a psychická zátěž

6. Sebepoznání jako předpoklad k úspěchu: Typologie osobnosti podle MBTI

- Jaké vzorce chování jsou nám geneticky dané? Kde nabíráme energii? Jsme spíše vizionáři?
- Jak shromažďujeme informace a jak s nimi pak nakládáme? Proč to druzí mají úplně jinak?
- K čemu vede potlačování nebo používání našich preferencí, ovlivnění výchovou a prostředím
- Síla introvertů a jak uspět ve světě, který přeje extrovertům, co nás na druhých tak štve?
- Emoční sebeuvědomění, reálné sebehodnocení, znalost vnitřních motivantů a demotivantů
- Porozumění odlišnostem a pochopení „Jak na ně?“ Dotahovači versus volnomyšlenkáři
- Emoční leadership v práci a kladení vhodných otázek. Test MBTI a interpretace výsledků typu

PRO KOHO: pro všechny, kteří chtějí pochopit stereotypy a vzorce chování svých i druhých, umět přijmout jinakost druhého člověka, jeho jiný způsob komunikace, nakládání s informacemi a konání.

7. Osobní efektivita - Objevte své lepší já

- Proč jsme vyčerpaní z tĕkání, multitaskingu, co pomáhá, když máte náladu „pod psa“
- Co znamená zahlcení, kdy je „klid nad zlato“, radost odmítat aneb kdy říkat „laskavé NE“
- Time management „IV. A V. generace“, co to je, jak se to liší, na co je orientovaný
- Vliv okolního prostředí na osobní efektivitu – co ovlivníme a co ne, jak si to ošetřit
- Simply Restart: kdy méně je více, práce s myšlenkovými mapami, plán versus chaos
- Základní relaxační techniky, ochutnávka práce v hladině alfa, propojení obou hemisfér
- Metody seberegulace – usměrnění emocí a sebedisciplína, koncentrace, vytrvalost
- Negativní důsledky neefektivity, které se promítají do pracovního i osobního života

PRO KOHO: nejen pro unavené, vyčerpané, nesoustředěné, emočně nestálé, nedisciplinované

8. Fatigue a sleep management: Psychohygienu, prevence únavy a zdravý spánek

- Inspirováno Řízením letového provozu, jak na únavu a prevenci stresu v náročném čase
- Vše, co ovlivňuje, jak se budeme cítit další den. Biorytmus, chronotyp, vhodný čas X činnost
- Optimální bdělost a mentální kapacita různých typů osobností a různé věkové fáze
- Vliv hormonů a stavu fyzického těla a duševního rozpoložení na kvalitu spánku, EEG grafy
- Základní desatero vnější spánkové hygieny, mýty o spánku, pomoc spánkové laboratoře
- Faktory ovlivňující spánek a užitečné návyky před spaním, jak podpořit spánkem lepší paměť
- Jak na nespavost, špatné spaní a noční můry. Co mohou vypovídat naše sny o našem zdraví

PRO KOHO: pro všechny, kteří chtějí zlepšit kvalitu spánku a umět správnou spánkovou psychohygienu

9. Kotva klidu – hospodaření se svou energií

- Energetický status quo – sebereflexe svého energetického nastavení, vybiče a „zkratky“
- Nádrž energie, energetické zdroje – fyzické, psychické, emoční, mentální a spirituální
- Stresory, posilovače a zeslabovače stresu - včasné rozpoznání varovných signálů
- Cesty odbourávání stresu a nastavení relaxace mysli, těla, uvolnění emočního napětí
- S.O.S. sestava k redukci stresu, akupresurní body, mentální a praktická dechová cvičení
- Práce se strachem, úzkostí, brain gym, autogenní trénink a svalová progresivní relaxace

PRO KOHO: pro trémisty, stresáře, emočně nestabilní osoby se sklonem k rychlému vybití energie

10. Sexy v padesáti, úžasná v šedesáti

- Umět si užívat život v období plné zralosti
- Jak klidně přiznat svůj věk a být sexy, nikoli trapná
- Kde na vše brát energii, když přicházejí horší chvílky
- Proč nevěřit reklamám na přípravky proti stárnutí
- Co dělat, když jste právě ve stadiu "sendvičové generace"
- Radosti sólo cestování a jak se připravit na případné pozdní zralé rande
- Moudrý šatník, zdravé tělo, pružná mysl, vnitřní pohoda a životní nadhled

PRO KOHO: pro zralé ženy, které se chtějí ve svém životě cítit lépe, i když jim už není -cet

11. Zvyšování pozitivní inteligence - Dovednost být spokojený a osobní zralost

- Pozitivní inteligence, pozitivní postoj, genetické předpoklady, naučený optimismus (Seligman), přijímání osobní zodpovědnosti za svoje vzorce chování a naše autenticita
- Neúspěch jako zdravá součást života, uvolnění ve strachu, přechod do odvahy a hrdinství
- Proč jsou nepříjemná nebo bolestná rozhodnutí lepší než nečinnost, jak a kdy do toho
- Stud, strach, úzkost jako přirozené emoce, jejich přetavení v zisk, ve zdroj kuráže, nikoli viny
- Závist, žárlivost, touha, zlost, zoufalství a vztek jako přirozená půda pro zrání a osobní růst
- Proces zmapování vlastních emocí pro trénink sebekontroly a umění spokojenosti

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí získat jiný úhel pohledu na svět a chtějí svůj život tvořit

12. Rozvoj kritického myšlení a vědomé všímavosti

- Co vše má vliv na naše kritické myšlení, jak se mysl chová pod vlivem autorit
- Bludy, mýty, polopravdy, uvádění faktů na pravou míru, relevantnost zdrojů
- Programování naší mysli a rozvíjení kritického myšlení v každodenním životě
- Evokace, uvědomění, reflexe a metareflexe, umění argumentace ve vypjaté situaci
- Kdy je užitečný přiměřený skepticismus a co je to míra objektivit, kde ji hledat
- Proč je dobré rozvíjet kritické myšlení a jak to učit své děti, případně rodiče a přátele

PRO KOHO: pro samostatně myslící, kteří se nechtějí nechat ovlivnit a nepodléhají dogmatům

13. Nenechte sebou manipulovat

- Typy manipulátorů, neverbální projevy manipulace, kontramanipulační techniky
- Asertivita, agresivní versus pasivní a manipulativní chování vědomé i podvědomé
- Etický rozměr komunikace, etická dilemata, osobní morálka v životě i v práci
- Pravidla etiky v telefonní, osobní i mailové komunikaci, praktický nácvik reakcí
- Nenásilná komunikace – jak se domluvit i ve vypjatých situacích s důstojností
- Lež v komunikaci a co s ní, motivace ke lhaní? Vytvoření osobního „morálního desatera“

PRO KOHO: pro ty, kteří jsou odvážní férově se vyjadřovat a nechtějí sebou nechat manipulovat

14. Konflikt Management – Konflikt jako umění

- Typy konfliktů, různé přístupy k řešení konfliktů, genetika a předpoklady z výchovy
- Dobré stránky konfliktních situací, benefity nezralého a zralého prožívání konfliktu
- Dramatický versus dospělý trojúhelník, základy transakční analýzy,
- Vyjádření pozitivního nesouhlasu – co to je, jak se to dělá, proč je dobré to umět
- Obrana proti manipulaci, kontramanipulační techniky a nastavování hranic v komunikaci
- Emoce v konfliktu, emoční rovnice v naší hlavě a jak je přeprogramovat, kdy jít „do boje“
- Diplomatická a mírová řešení konfliktu, kdy je lepší ustoupit a co je to patová situace

PRO KOHO: pro ty, kteří se chtějí cítit jistější ve vypjatých situacích a být pevní ve svém postoji, pro ty, kteří se chtějí naučit do konfliktu jít ve vhodný čas, vhodným způsobem a dostatečně silní

15. Radikální upřímnost – Odvážná komunikace

- 4 kvadranty radikální (ne)upřímnosti, férová komunikace a manipulativní manévrování
- Jak dávat zpětnou vazbu, příprava na náročnou komunikační situaci (kritika, špatná zpráva)
- Umění laskavého NE, stanovování svých hranic a jejich pevnost, růstové versus fixní myšlení
- Automatická (standardní) versus svobodná reakce, jak na to (možnosti volby s energií)
- Losadův a Gottmannův poměr, špatně formulovaná kritika, situace X chování X dopad
- REAKCE: aktivní X pasivní, destruktivní X konstruktivní, opravdový X manipulativní zájem

PRO KOHO: pro lidi, kteří chtějí komunikovat odvážněji, bez manipulace a vyjadřovat se otevřeně

16. Umění být zdrav a emoční mistrovství**MUDr. Jan Vojáček/ Jitka Ševčíková**

- Kdy je čas na změnu? Proč změna léčí? Symptomy nemocí z hlediska emocí
- Vliv formovacího období, epigenetiky, kvantové fyziky, co je to genotyp X fenotyp
- Genetické predispozice a podvědomé programy: životní styl, psychika, toxicita prostředí
- Homeodynamická rovnováha, fyzický, psychický, chemický a oxidační stres a co se stresory?
- Kdy ztrácíme adaptační rezervy a prevence: změna návyků a postojů, čím začít a KDY
- Zvládnání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

PRO KOHO: pro každého, kdo chce ve svém životě být zdrav a je pro to ochotný každý den něco dělat**17. Biologie vztahů a mezigenerační emoční potřeby****MUDr. Jan Vojáček/Jitka Ševčíková**

- Emoční potřeby v různých fázích věku a proč si nerozumíme: důvod vzniku konfliktů
- Úroveň komunikace (biologická, intrapersonální X interpersonální), zdravá X nezdravá
- Zkoumání vnitřních přesvědčení, komunikačních filtrů a schémat, test EGO DIAGRAM
- Co je to sociom? Komunikace a vliv manipulace ve skupině, jak na napětí, úzkosti, neurózy
- Kompenzační strategie a jejich benefity, základní odlišnosti v komunikaci mužů a žen
- Sociální konflikty, metoda win – win a rozšířená win – win – win, ústup X rezignace

PRO KOHO: pro každého, kdo chce porozumět důvodům vzniku konfliktů a naučit se jim předcházet, pro ty, kteří chtějí pochopit nutkání jiné generace, potřebují zlepšit vztahy s rodiči, dětmi nebo kolegy**18. Train the Trainers: Lektorské dovedosti****Jitka Ševčíková**

- Jasná a srozumitelná vizuální komunikace soustředěná na hlavní myšlenky: „zrno a plevy
- Co je problémová situace a problémové jednání při vzdělávací akci
- Možné reakce na rušivou situaci
- Trénink reakcí na obvyklé i mimořádné lektorské situace
- Techniky práce se skupinami (podle mixu skupiny)
- Typy „problémářů“, jejich projevy a chování
- Intervenční techniky a možnosti zásahu vůbec
- Psychohygienu lektora a prevence syndromu vyhoření
- Hlasová hygiena

PRO KOHO: pro kreativní, přednášející, odvážné, nekonformní lidi, kteří chtějí zaujmout a inspirovat**19. „V síti“ - Emoční inteligence a kybernetická bezpečnost doma i v práci**

- Zmapování Vašeho online světa: účty, zneužitelnost, online práce X online soukromí
- Hesla a ukládání, dvoufaktorové ověřování přístupu k PC, telefonu, bance, proč je to dobré
- Zařízení a antivirus, zálohování a šifrování, využití emoční inteligence a kritického myšlení
- Legální a nelegální aplikace, pravidelné aktualizace, ženský a dětský online svět (a jeho úskalí)
- Jak rozpoznat phishingový útok, nastavení hesla na domácí wifi, reset zařízení před prodejem
- „V síti“- aneb když vašemu dítěti přicházejí online nevhodné informace, fotky či obtěžování

PRO KOHO: pro všechny, kteří chtějí lépe zabezpečit svůj online svět a ochránit své děti před útoky

20. „Brillant Brain – paměťový a antistresový trénink: BASIC, ADVANCE, MASTER“

- **BASIC: Vlivy na naši paměť a koncentraci.** Vyzkoušíte si, kterých sedmi mentálních schopností je třeba v procesu ukládání informací do paměti využívat, aby byla informace snadno, rychle a dlouhodobě zapamatovatelná. Odhalíme vlivy na naši koncentrační schopnost a nabídneme řešení k optimalizaci učebního (pracovního) prostředí. Objasníme důležitou roli emocí v procesu pamatování. Z paměťových technik se zaměříme na cizí jazyk, slovíčka a náročná odborná slova.
- **ADVANCE: Paměťové strategie a emoce v obchodním procesu:** Paměťové techniky určené k práci s textem a slovními informacemi (např. jak se připravit na obchodní jednání, jak zvládnout nové informace o produktu, jak si pamatovat informace z médií). Druhou hlavní náplní budou paměťové strategie na číselné informace. Součástí bude i téma “vhodná strava pro brilantní paměť” a spánková psychohygienu pro proces ukládání informací do paměti.
- **MASTER: Nezapomenutelná prezentace a brilantní komunikace:** Tipy proti strachu z veřejných vystoupení, naučíte se přednášet bez obavy z výpadků paměti. Probereme nejčastější mýty a omyly v prezentačních dovednostech, úspěchy a faux pas prezentací. Osvojíte si paměťovou techniku k přípravě prezentace a techniky ke zvládnání jazyka a volné řeči bez přípravy (toastmasters) a improvizaci.

PRO KOHO: pro všechny, kteří se chtějí naučit, jak si zapamatovat slovíčka, jak se učit nové jazyky, jak si pamatovat čísla, jména, tváře, dlouhé texty nebo osnovy toho, co chtějí říci.

Formy vzdělávání:

SEMINÁŘ

Forma výuky, při které se účastníci podílejí (na rozdíl od školení) **aktivně** na vzdělávání, rozvíjející samostatnou práci a myšlení, seznamují se s tématem, které je zajímavá, téměř od základu.

WORKSHOP

Účastníci pomocí vlastních zkušeností a znalostí docházejí k výstupu, který je pro ně užitečný a využitelný v jejich další práci, praxi. Díky interaktivním formám spolupráce mezi účastníky dochází k tomu, že si lidé odnášejí více podnětů pro své další praktické působení.



Varianty: jednodenní, dvoudenní, hybridní, online (MS TEAMS), případně pobytový i v zahraničí



Doba trvání: 5 – 6 hodin/den, aby účastníci nebyli přehlceni a měli možnost informace zpracovat.



Používané techniky:

- Výklad, prezentace, video ukázky, prožitek fyzický, psychický i emocionální
- Hlasové, dechové, verbální i neverbální techniky, principy bojových umění
- Práce v hladině alfa (mozkové frekvenci 7 - 14 Hz), koncentrace, vizualizace
- Diskuse, práce ve dvojicích i skupinách, dobrovolné sdílení
- Praktické antistresové techniky, prehabilitace, rehabilitační cviky
- Mentoring, podpora po skončení semináře/workshopu, follow up

