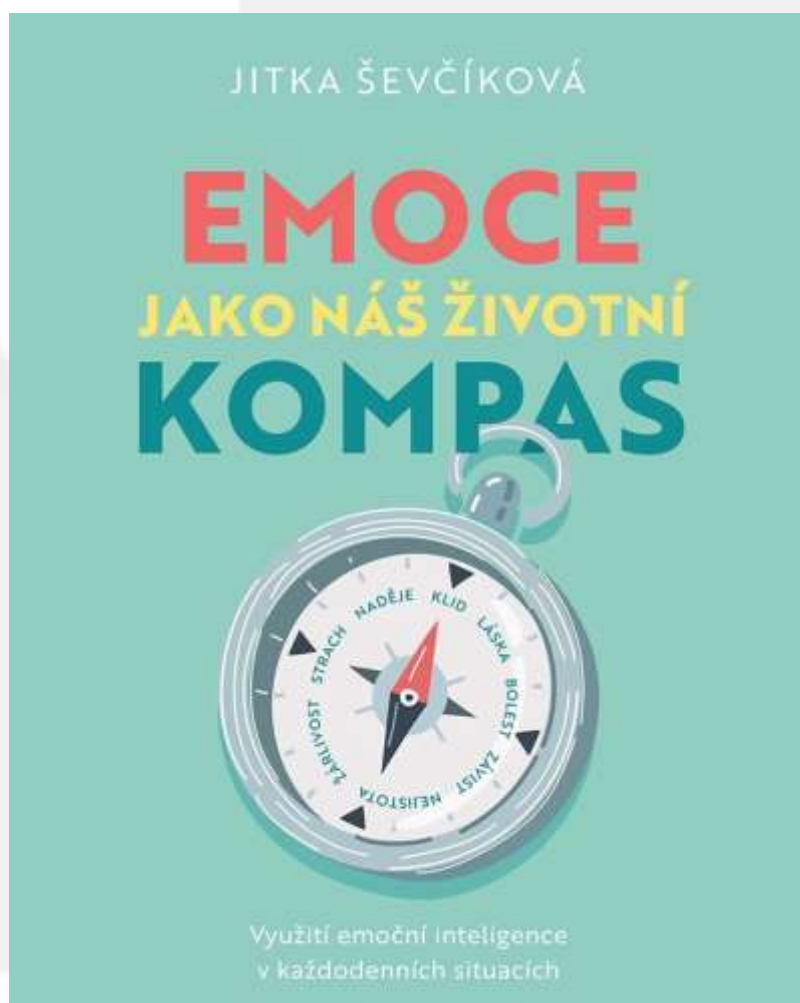




hladina alfa



HLADINA ALFA s.r.o.

Jitka Ševčíková

+420 602 529 872

jitka@jitkasevcikova.cz

www.hladinaalfa.cz

www.jitkasevcikova.cz



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

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

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

Mentoruje a podporuje vybrané filantropické projekty, školí několik středisek Rané péče. Je autorkou knihy **Emoce jako životní kompas** (2023) spoluautorkou knihy **S láskou i rozumem** (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, Maledívách, Islandu, Filipínách, Mauriciu, v Řecku, Itálii, Španělsku, Portugalsku 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, UNIQA, O2, Kooperativa, Drogerie dm, Řízení letového provozu, Letiště Praha, ČSOB, Plzeňský Prazdroj, ETA, ŠKO-Energo, Johnson & Johnson, Güehring, Enteria, Univerzita Karlova, Masarykova univerzita, Smurfit Kappa, JUST Nahrin, Česká spořitelna, Tatrabanka, Bayer, Seznam.cz, KIKA, Currys, GE Money, Cetelem, Hewlett-Packard, Ogilvy, Dopravoprojekt, Strabag, Eurovia, VUT Brno, AXA, Unicredit Leasing, Festool, Policie ČR, Ministerstvo zahraničních věcí SK, Sika a další.

- Semináře osobního a manažerského rozvoje
- Workshopy – větší důraz je kladen na prožitek
- Přednášky – formát s minimem interaktivity publika
- Koučování a mentoring, doprovázení
- Facilitace – podpora v začátcích projektu
- Master Minding – skupinová moderovaná diskuse
- Family Business Academy – rodinné firmy
- Semináře a workshopy v exotických destinacích
- Individuální konzultace a poradenství v oblasti EQ



Naše spolupráce

Upřednostňuji dlouhodobou spolupráci s firmami a institucemi, které dopřávají svým zaměstnancům kvalitní osobní rozvoj. Bez tlaku a nařizování účasti, aby si účastníci mohli vzdělávání naplno užít, těšit se na ně. Ať už na téma nebo „na lektorku“. Moje radost je vzdělávat, informovat, inspirovat, pobavit, zaujmout a posílit ty, kteří to sami chtějí. Učím prožitkem: technikami přes tělo, hlas, dech, prakticky, uchopitelně. Využívám poznatků neurovědy, spolupracuji s nejlepšími lektory v oboru. Nejlepší referencí je i můj vlastní osobní život v rovnováze: dlouhodobé harmonické vztahy osobní pracovní, spokojení klienti, kteří se vracejí a doporučují mne dále. Budu ráda, pokud mezi ně budete patřit.

Jitka Ševčíková, lektorka a koučka

Hlavní témata roku 2024: NASTAVOVÁNÍ HRANIC a UMĚLÁ INTELIGENCE

Rostoucí délka života a delší čas pracovního nasazení s sebou přinášejí jeden nezvratný aspekt: muži, ženy i celé rodiny jsou pod obrovským tlakem. Chcete všem VYCHÁZET VSTRÍC? Potřebujete většinu činností zvládnout RYCHLE? Máte vysokou, až NIČIVOU míru empatie? Věříte, že to všechno musíte „VYDRŽET“? Jste z toho unavení? Dobře nastavené hranice osvobozují a přinášejí pocit klidu a radosti. Ve kterých oblastech byste je měli mít?

Hodně si toho slibujeme od umělé inteligence, tak však není všespasitelná. Neumíme ji ještě využívat bezpečně a v některých ohledech tu emoční bohužel nenahradí. Jak si sestavit plán duševní hygieny, jak se zazdrojovat a nevyhořet v mnoha životních rolích? Co nám naopak umělá inteligence umožňuje? Jaké nejčastější pocity lidé v souvislosti s těmito tématy zažívají a jak se z toho nezbláznit, nevyhořet? Nezbavím vás stresujícího prostředí, mohu vás však naučit cítit se dobře i v těch méně příjemných podmínkách. Sama jsem jednou z představitelk sendvičové generace, musela jsem se naučit využívat technik redukce stresu, umět si stanovit hranice, pracovat s emoční inteligencí a prioritami. To, co jsem se musela sama naučit, předávám na svých workshopech dál. Více se můžete dočíst i v mé nové knize.

Témata osobního a manažerského rozvoje

1. Umělá versus emoční inteligence Jitka Ševčíková + Karol Suchánek (expert AI).....	5
2. Jak si stanovit hranice, které ostatní budou respektovat	5
3. Sendvičová generace – Fenomén nové doby	5
4. „V síti“ - Emoční inteligence a kybernetická bezpečnost doma i v práci	6
5. Změna = příležitost k růstu.....	6
6. Emoce jako životní kompas.....	6
7. Mluvme spolu: Sebe-vědomí a asertivní komunikace	6
8. Prevence syndromu vyhoření - Zvyšování psychické odolnosti	7
9. Zpátky ke kormidlu – jak začít svůj život znovu žít.....	7
10. Sebepoznání jako předpoklad k úspěchu: Typologie osobnosti podle MBTI.....	7
11. Osobní efektivita - Objevte své lepší já.....	8
12. Psychohygienu, prevence únavy a zdravý spánek.....	8
13. Hledání rovnováhy – hospodaření se svou energií	8
14. Ukotvení v realitě	8
15. Rozvoj kritického myšlení a vědomé všímavosti.....	9
16. Nenechte sebou manipulovat.....	9
17. Konflikt Management – Konflikt jako umění	9
18. Radikální upřímnost – Odvážná komunikace.....	9
19. Umění být zdrav a emoční mistrovství MUDr. Jan Vojáček/ Jitka Ševčíková.....	10
20. Biologie vztahů a mezigenerační emoční potřeby MUDr. Jan Vojáček/Jitka Ševčíková.....	10
21. Train the Trainers: Lektorské dovedosti Jitka Ševčíková	10
22. „Brillant Brain – paměťový a antistresový trénink: BASIC, ADVANCE, MASTER“	10

1. Umělá versus emoční inteligence Jitka Ševčíková + Karol Suchánek (expert AI)

- Úvod do umělé inteligence: základní koncepty a terminologie AI..
- Pochopení principů fungování AI a její úskalí (na co si dát rozhodně pozor)
- Praktické využití umělé inteligence: ukázky případů a aplikací AI k efektivitě a produktivitě
- Umělá versus emoční inteligence: Vysvětlení omezení AI v kontextu lidské interakce a EQ
- Emoční inteligence a její důležitost, proč ji nemůže plně nahradit umělá inteligence.
- Strategie pro kombinování výhod umělé inteligence s potřebou lidského emočního života
- Umělá inteligence doma a v práci (hračky, vychytávky, finty, triky, manipulace a lži)
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

PRO KOHO: workshop určený těm, kteří chtějí pochopit, jak mohou využít umělou inteligenci (AI) k efektivnímu řešení úkolů a přitom si uvědomují, že jsou stále činnosti, které si vyžadují lidské emoce, empatické nácítění, otevřenou komunikaci a kritické myšlení. Umělá inteligence umít totiž i lhát.

PS. Tento obsah semináře vygenerovala umělá inteligence. Pojdme jej naplnit tou emoční sami živě.

2. HRANICE: Jak si stanovit hranice, které ostatní budou respektovat

- Co nám brání stanovovat si hranice
- 10 oblastí, ve kterých byste si hranice měli zvědomit
- Hranice v komunikaci
- Konflikt jako příležitost k nastavení hranic
- Jak důstojně zvládnout vyhocený konflikt
- Manipulace, jako strategie překročení hranic
- Postoj a postup při slovní sebeobraně
- Možnosti, co dělat, když ostatní hranice opakovaně nerespektují
- 20 zásad využití diplomacie při obraně hranic

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

3. 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

4. „V síti“ - Emoční inteligence a kybernetická bezpečnost doma i v práci

- Zmapování vašeho online světa: účty, zneužitelnost, online práce X online soukromí
- Jak pracovat se strachem, že vám někdo nabourá vase soukromí, účet, PC nebo síť
- Hesla a ukládání, dvoufaktorové ověřování přístupu k PC, telefonu, bance, proč je to dobré
- Zařízení a antivirus, zálohování a šifrování, využití emoční intelligence 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

5. Změna = 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 mysli a falešné růstové nastavení mysli – jak to rozeznat?
- Musí změna nutně bolet? Co dělat, když se změna nedaří? Jak změny ukotvit?
- Zvládání emocí a využití emoční intelligence v každodenním životě, praktické techniky

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

6. Emoce jako životní kompas

- Zoufalství, zmatek, zmar, pocit beznaděje
- Smutek, strach, strádání, bolest, vina
- Nenávist, závist, touha, obavy
- Nejistota, bezmoc, trápení, žal
- Jak využívat sebepoznání a emoce pro svůj lepší život
- Odvaha jako jediná emoce, která se nedá předstírat
- Navrácení se k pocitům, propojením je s hlavou, srdcem i konáním
- Zvládání emocí a využití emoční intelligence v každodenním životě, praktické techniky

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí porozumět tomu, že emoce nejsou „dobré a špatné“. Všechny emoce jsou nástroj, který nám ukazuje, zda jdeme správným směrem, nebo jsme se od něj odchýlili a kam

7. 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 zvládání (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.

8. 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 (ú-klid, 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 měkkosrdcatost

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

9. Zpátky ke kormidlu – jak začít svůj život znovu žít

- Náš život netvoří jen vnější okolnosti a situace, ale zejména naše reakce na ně. Ovlivníme je?
- 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 se smířit s tím, na co nemáme vliv
- Možnosti ovlivnění svého duševního rozpoložení pomocí těla, propojení tělo - mysl
- Krize. 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

10. 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 števe?
- 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.

11. Osobní efektivita - Objevte své lepší já

- Proč jsme vyčerpaní z těkání, 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

12. Psychohygienu, prevence únavy a zdravý spánek

- Inspirováno piloty a 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

13. Hledání rovnováhy – hospodaření se svou energií

- Energetický status quo – sebereflexe svého energetického nastavení, vybíječe 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

14. Ukotvení v realitě

- Pozitivní inteligence už je pasé, nastupuje sundání růžových brýlí a
- 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 zranění 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

15. 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 objektivity, 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

16. 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

17. 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

18. 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

19. 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
- Zvládání 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

20. 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

21. 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 a trapnou situaci
- Trénink reakcí na obvyklé i mimořádné lektorské situace
- Techniky práce se skupinami (podle mixu skupiny)
- Typy „problémářů“, jejich projevy a chování
- Co dělat 24 dní, 24 hodin, 24 minut a 24 vteřin před akcí
- Psychohygienu lektora a prevence syndromu vyhoření
- Hlasová hygiena, rétorika a hlasová příprava

PRO KOHO: pro kreativní, přednášející, odvážné, nekonformní lidi, kteří chtějí zaujmout a inspirovat

22. „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.

Ceny workshopů a další spolupráce na rok 2024:

Jednodenní prezenční seminář 7 h/1 lektor:

35.000 Kč + DPH / lektorský den/lektor

Jednodenní prezenční seminář 7 h/2 lektori:

30.000 Kč + DPH / lektorský den/lektor, tj. 60.000 Kč

Jakýkoli kratší formát (přednáška, moderace, supervize) 1 - 3 h:

15.000 Kč + DPH

Dvoudenní prezenční seminář 2x 7 h/2 lektori: 80.000 Kč + DPH za dvoudenní workshop (cestovní náklady jsou na dohodě dle místa konání, Praha bez cestovních náhrad, Bratislava a jiné místo konání: jízdné dle platných tarifů + hotel na noc předem a noc v průběhu konání ws)

Webinář 3 hodiny:

15.000 Kč + DPH (preference MS TEAMS)

Koučinkový kontrakt / mentoring

39.000 Kč + DPH / 1 osoba (půlroční doprovázení koučem – 6 setkání á 2 hodiny, cena je za celý koučovací balíček) Součástí koučinku může být vypracování osobnostní psychodiagnostiky AAT Institutem pro pracovní psychodiagnostiku, vstupní nutriční konzultace 90 minut online, měření na přístroji EEG biofeedback s možností vypracování velké mapy mozku, jeden master minding 2,5 h, MP3 hladiny alfa, kniha S láskou a rozumem nebo Emoce jako náš životní kompas (dle výběru).

Master Minding pro skupinu 12 osob:

15.000 Kč + DPH master mind skupina – 3 h moderovaného procesu + následná supervize facilitace



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, prožitky 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, pre- habilitace, rehabilitační cviky
- Mentoring, podpora po skončení semináře/workshopu, follow up



Počet účastníků: optimální 12, maximální 15 osob, ideálně smíšená skupina.



Různé stupně úrovně: BASIC (základy, teorie), ADVANCED (pokročilejší), MASTER (hloubka)



Po workshopech je **možnost individuálních konzultací, mentoringu a facilitace.**

Těším se na případnou spolupráci. V případě Vašeho zájmu mne neváhejte kontaktovat (mail).

