



hladina alfa

JITKA ŠEVČÍKOVÁ

EMOCE JAKO NÁŠ ŽIVOTNÍ KOMPAS



Využití emoční inteligence
v každodenních situacích

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 zvládání emocí.

Od roku 2010 lektoruje **manažerské a osobní dovednosti**. Nejčastěji jsou to témata v oblasti EQ, emočního leadershipu, prevence stresu a vyhoření, reakce na neustálé změny, nastavení wellbeing prostředí, zlepšování komunikace, techniky konflikt managementu a work-life integrity. Učí práci v optimální mozkové frekvenci (hladina alfa).

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, lektoruje na pěti vysokých školách (Karlova univerzita, VUT Brno, Masarykova univerzita, HAMU, VŠE), vystupuje na kongresech a konferencích, publikuje v lifestyle magazínech, odborných médiích i na webu Psychologie. Pořádá semináře v České republice, v Indonésii, na Srí Lance, Maledivách, Islandu, Filipínách, Mauriciu, v Řecku, Itálii, Španělsku, Portugalsku a v Thajsku.



Spolupracuje s Prof. RNDr. Josefem Hynkem z Fakulty informatiky v Hradci Králové, lékařem funkční medicíny, odborníkem na kybernetickou bezpečnost a umělou inteligenci a s dalšími kolegy z oblasti psychologie práce, etiky, zdraví, spánku a psychické odolnosti: <https://www.hladinaalfa.cz/kompletni-tym/>



Mezi její klienty patří: Agel, Atlas Copco, Bayer, ČEZ, Česká pojišťovna, Česká spořitelna, ČSOB, Currys, Diplomatičká akademie MZV ČR, Dopravoprojekt, Drogerie dm, Enteria, Ernst & Young, ETA, Eurovia, Festool, FIM UHK, Generali, Güehring, HAMU, Hartmann, Hewlett-Packard, Johnson & Johnson, JUST Nahrin, KIKA, Kooperativa, KPMG, Letiště Praha, Mann Hummel, Masarykova univerzita, Ministerstvo zahraničních věcí SK, Moneta, O2, Ogilvy, Plzeňský Prazdroj, Policie ČR, Roche, Řízení letového provozu, Seznam.cz, Sika, Slovak Telekom, Smurfit Kappa, Strabag, ŠKO-Energo, T-Mobile, Tatrabanka, Unicredit, Univerzita Karlova, UNIQA, VŠE, VUT Brno, a další.

-

Hlavní témata roku 2025/2026:

DISKOMFORT, AI, PŘEHLCENÍ: jak se z toho nezbláznit

Recyklujeme svoje myšlenky. Jsou tady pořád, v naší hlavě. Snaha usměrnit je tak, aby pracovaly v náš prospěch, je náročná práce. Potřebujeme k tomu pár dovedností: distancovat se, zklidnit se, kapitulovat a recyklovat. Naše myšlenky ovlivňují naše pocity a stejně tak naše pocity ovlivňují naše myšlenky. Je důležité rozpoznat své myšlenkové vzorce a učit se je měnit. Směr, kterým se naše myšlení ubírá, je z velké části vytvořený návyk. Soustředíte pozornost na problém nebo na řešení?

Pohyb je osvědčenou metodou, která pomáhá uvolnit tělo i mysl, myšlenky mohou volně proudit. A tím se dostat k plnému prožitku tady a teď, praktikování vděčnosti a praktikování pohody v životě. Kdy stále „přežvykujete“ staré myšlenky? Tomuto procesu se říká ruminace. Často vytváří pocit úzkosti, napětí, stresu. Naučit se přijímat i to, že občas nejste v klidu, jste vystresovaní a podráždění přinese paradoxně do vašeho života větší klid. Přijetí nevede k odporu, ale ke smíření. To často bývá novým startem k hledání toho, co by nám v životě vyhovovalo lépe. A já na té cestě mohu být s vámi. Dám vám na výběr nejen praktické nástroje, ale ukážu vám, jak s nimi pracovat a jak si dovolit odpočívat, stanovovat hranice tak, aby je ostatní respektovali. Povedu vás k radikální upřímnosti, osobní autenticitě a pohodě v životě.

Naše spolupráce

Upřednostňuji dlouhodobou spolupráci s firmami a institucemi, které dopřávají svým zaměstnancům kvalitní osobní rozvoj. 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 top lektory v oboru. Nejlepší referencí je i můj vlastní osobní život v rovnováze: dlouhodobé harmonické vztahy osobní i pracovní, spokojení klienti, kteří se vracejí a doporučují mne dále.

Budu ráda, pokud mezi ně budete patřit.

Jitka Ševčíková

Témata osobního a manažerského rozvoje

1.	VEDENÍ LIDÍ S MOZKEM A SRDCEM: Emoční leadership v době rychlých změn (VUCA svět)	5
2.	ČIP VERSUS CIT: Provázanost umělé a emoční inteligence	5
3.	„ČOKOLÁDA POČKÁ“: Pevná vůle, vnitřní síla, osobní sebedisciplína	5
4.	MOTIVACE V NÁROČNÉ DOBĚ: Neúspěch jako předehra úspěchu	6
5.	HRANICE: Jak si stanovit hranice, které ostatní budou respektovat	6
6.	IMPOSTER SYNDROM: Proč si nevěříme a co se s tím dá dělat	6
7.	EMOCE, NÁŠ ŽIVOTNÍ KOMPAS: Emoční rovnováha a zvyšování osobní pohody	7
8.	MLUVME SPOLU: Sebe-vědomí, radikální upřímnost, férová a otevřená komunikace	7
9.	PREVENCE VYHOŘENÍ: Zvyšování psychické odolnosti a práce s diskomfortem	7
10.	KROTITELÉ CHAOSU: Objevte minimalismus a osobní efektivitu	8
11.	ROVNOVÁHA: Hospodaření se svou energií, prevence únavy, zdravý spánek, digi detox	8
12.	REALITA SVĚTA: Rozvoj kritického myšlení a vědomé všímavosti	8
13.	KONTRAMANIPULACE: Jak se manipulaci bránit a osvojit si kontramanipulační techniky	9
14.	UMĚNÍ KONFLIKTU: Konflikt jako respektovaná dovednost emoční inteligence	9
15.	ŘEKNI TO: Radikální upřímnost, odvážná férová komunikace	9
16.	TRÉNINK TRENÉRŮ: Lektorské, prezentační a komunikační dovednosti	9

1. VEDENÍ LIDÍ S MOZKEM A SRDCEM: Emoční leadership v době rychlých změn (VUCA svět)

- Co to je VUCA svět a lze si nastavovat cíle v době neustálých změn?
- Schopnost orientovat se v aktuální dynamice, rozvoj kritického myšlení a naše adaptabilita
- Kdy je čas na změnu? Proč přijímáme změny neradi? Rozdíl mezi fixním a růstovým myšlením
- Proč aktuální rychlý, nestabilní a stále měnící se svět potřebuje zapojení různých inteligencí?
- Kde brát na změnu energii? Vnitřní soudce a vnitřní sabotéři v nás, jak být „novým pilotem“
- Jak ztrácíme adaptační rezervy? Prevence ztrát: změna návyků a postojů, čím začít a KDY
- Musí změna nutně bolet? Co dělat, když se změna nedaří? Jak změny ukotvit?
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v současném životě: praktické techniky

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí být otevření změnám a/nebo se s nimi chtějí naučit lépe vypořádat, pro lidi, kteří chápou, že svět je nyní dynamický, rychlý, nejistý, stále se měnící, mnohavrstevný a je potřeba se nastavit na nové podmínky. Lze vymazat „starý software“ a chápat, co je teď aktuálně pro mě užitečné a je to v mých možnostech.

2. ČIP VERSUS CIT: Provázanost umělé a emoční inteligence -

- Umělá inteligence & lidská citlivost
- 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
- 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 nacítní, otevřenou komunikaci a kritické myšlení. Umělá inteligence umí totiž i lhát.

Tento seminář lektorují: **Karol Suchánek a Jitka Ševčíková**

3. „ČOKOLÁDA POČKÁ“: Pevná vůle, vnitřní síla, osobní sebedisciplína

- 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
- Jak být sám pro sebe kotvou klidu, dechové, mentální a psychoverbální techniky (NLP)
- 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 mají silně vyvinutou slabou vůli, opakovaně selhávají a chtějí s tím něco dělat.

4. MOTIVACE V NÁROČNÉ DOBĚ: Neúspěch jako předehra úspěchu

- Naše posedlost úspěchem, snaha o dokonalost, hnací síly z dětství a obavy z neúspěchu
- Definice úspěchu a neúspěchu v současné době, historický vývoj a současné vnímání obojího
- Vliv emoční inteligence na přijímání neúspěchu, neúspěch jako motivační faktor hledání
- Velké světové úspěchy, které vznikly díky omylu, selhání, neúspěchu nebo náhodou
- Hranice odpovědnosti, jak vznikají chyby, analýza příčin, jak se z toho poučit
- Důsledky selhání, schopnost přijetí, srovnávání, adaptace, neúspěch - součást životní cesty
- Pozitivní inteligence: genetické předpoklady, naučený optimismus (Seligman),
- Přijímání osobní zodpovědnosti za svoje vzorce chování a naše autenticita i když se nedaří
- Neúspěch jako zdravá součást života, uvolnění ve strachu, přechod do odvahy a hrdinství
- Proces zmapování vlastních emocí pro trénink sebekontroly a umění spokojenosti

PRO KOHO: pro ty, kteří chápou lidskost, omylnost, pokoru k životu a chtějí se naučit přetavit chyby do zkušenosti, poučit se z neúspěchu, být odvážní, trpěliví, otevření životu a umět přiznat i své prohry a nestydět se za ně.

Tento seminář lektorují: **Prof. RNDr. Josef Hynek, MBA, Ph.D a Jitka Ševčíková**

5. 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 a důstojně zvládnutý vyhraněný 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.

6. IMPOSTER SYNDROM: Proč si nevěříme a co se s tím dá dělat

- Imposter Syndrom versus Matoušův efekt
- Proč nás mozek sabotuje? Evoluční psychologie ve zkratce
- 5 typů imposter syndromu: ke kterému patříte vy?
- Proč chytří lidé pochybují o sobě víc než ti méně kompetentní? (Dunning-Kruger efekt v akci)
- Jak přijímat neúspěch jako profík – kultivované selhání
- Jak se smířit s neúspěchem a udělat z něj odrazový můstek
- Jak si vytvořit „úspěchovou paměť“ – praktické pomůcky
- Růstové vs. fixní nastavení: Jak si vypěstovat odolnost vůči selhání

PRO KOHO: pro všechny, kteří si občas nevěří, podceňují se, pro všechny chytré, inteligentní, úspěšné lidi, kteří si občas připadají, že si to všechno nezaslouží

Tento seminář lektorují: **Prof. RNDr. Josef Hynek, MBA, Ph.D. a Jitka Ševčíková**

7. EMOCE, NÁŠ ŽIVOTNÍ KOMPAS: Emoční rovnováha a zvyšování osobní pohody

- Jak to, že neexistují emoce pozitivní a negativní? Proč se nám všechny vyvinuly k užtku?
- Lze pochopit emoční svět, co nám mají emoce říci? Smutek, strach, strádání, bolest, vina
- Nenávist, závist, touha, obavy, zoufalství, zmatek, zmar, pocit beznaděje, nejistota, bezmoc
- Využití sebepoznání a emocí pro svůj život, odvaha jediná emoce, která se nedá předstírat
- Navrácení se k pocitům, propojením je s hlavou, srdcem i intuicí, citlivost jako naše výhoda
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence 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. Jsme schopni své emoce regulovat. A rozlišit, kdy ne. Procvičíme kultivované typy emočních reakcí.

8. MLUVME SPOLU: Sebe-vědomí, radikální upřímnost, férová a otevřená komunikace

- Principy a pravidla asertivity, ODVAHA: Jak nebýt pasivní ani agresivní
- Radikální upřímnost, otevřenost a férovost v mezilidské komunikaci
- Empatie – dovednost vcítit se do druhého, citlivost jako výhoda
- Asertivní techniky – nácvik situací s odlišnými reakcemi
- Jak vyjádřit své pocity otevřeně a předejít emočnímu přestřelení
- Komunikační situace a jejich zvládání (interně a externě)
- Jak prosadit svůj názor (řešení) a překonat vnitřní obavy ze selhání
- Jak vyjádřit nesouhlas a nespokojenost, ukázat na chybu, odmítnout, říct si o čas
- Kompromis není konsensus, konflikt nemusí být nutně boj
- Jak sdělit a přijmout nepříjemnou zprávu a konstruktivní zpětnou vazbu

PRO KOHO: pro ty, kteří chtějí zvýšit pružnosti při reagování na náročné komunikační situace. Pro všechny, kteří chtějí férově komunikovat verbálně i řečí těla a být autentický, jistý si sám sebou.

9. PREVENCE VYHOŘENÍ: Zvyšování psychické odolnosti a práce s diskomfortem

- 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 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.

10. KROTITELÉ CHAOSU: Objevte minimalismus a osobní efektivitu

- 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“
- 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, ale i pro ty, kteří jsou plní síly a chtějí si ji udržet, předejít vyhasínání a chtějí inspirovat druhé.

11. ROVNOVÁHA: Hospodaření se svou energií, prevence únavy, zdravý spánek, digi detox

- Energetický status quo – sebereflexe svého energetického nastavení, vybíječe a „zkratky“
- Digitální detox jako nutná dovednost aktuálního světa
- 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 i pro ty, kteří už hospodaří dobře a rádi se podělí o své triky a chtějí se dovědět novinky z neurovědy.

12. REALITA SVĚTA: 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 i pro ty, kteří teprve kritické myšlení objevují a uvědomují si jeho důležitost v aktuálním životě.

13. KONTRAMANIPULACE: Jak se manipulaci bránit a osvojit si kontramanipulační techniky

- Typy manipulátorů, neverbální projevy manipulace, kontramanipulační techniky
- Jak nehrát hry, když to manipulátor zkouší, praktický průvodce manipulací
- Etický rozměr komunikace, etická dilemata, osobní morálka v životě i v práci
- Pravidla etiky v telefonní, osobní i mailové komunikaci, autentický 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. UMĚNÍ KONFLIKTU: Konflikt jako respektovaná dovednost emoční inteligence

- Typy konfliktů, různé přístupy k řešení konfliktů, genetika a předpoklady z výchovy
- Dobré stránky konfliktních situací, benefity nezralého a zralého prožívání konfliktu
- 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
- Diplomatská 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. ŘEKNI TO: Radikální upřímnost, odvážná férová 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. TRÉNINK TRENÉRŮ: Lektorské, prezentační a komunikační dovednosti

- Jasná a srozumitelná vizuální komunikace soustředěná na hlavní myšlenky: „zrno a plevy“
- Co je problémová situace a problémové jednání při vzdělávací akci
- Trénink reakcí na obvyklé i mimořádné lektorské situace (trapas, vyrušování, nerespektování)
- Techniky práce se skupinami (podle mixu skupiny), Typy „problémářů“
- Co dělat 24 dní, 24 hodin, 24 minut a 24 vteřin před akcí
- Psychohygiena lektora a prevence syndromu vyhoření
- Hlasová hygiena, rétorika a hlasová příprava

PRO KOHO: pro kreativní, přednášející, odvážné, nekonformní lidi, kteří chtějí zaujmout a inspirovat, lépe přednášet, naučit se novým trendům, předejít trapasům, nehroutit se z chyb a přednášet s lehkostí, předávat informace tak, aby byli nezapomenutelní, upoutali pozornost a uměli si ji udržet.

Ceník formátů na rok 2025/2026:

Jednodenní prezenční seminář 6 h/1 lektor:

39.000 Kč + DPH / lektorský den/lektor

Jednodenní prezenční seminář 6 h/2 lektori:

35.000 Kč + DPH / lektorský den/lektor, tj. 70.000 Kč

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

18.000 Kč + DPH

Dvoudenní prezenční seminář 2x 6 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:

18.000 Kč + DPH (preference MS TEAMS)

Koučinkový kontrakt / mentoring

49.000 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:

18.000 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 zajímavé, 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 spolupráci. V případě vašeho zájmu mne kontaktujte: (jitka@jitkasevcikova.cz).