



hladina alfa

Portfolio produktů a služeb

Jitky Ševčíkové

- **Semináře osobního rozvoje**
- **Workshopy**
- **Přednášky**
- **Koučování a mentoring**
- **Facilitace, shaping**
- **Master Minding**



hladinaalfa

Jitka Ševčíková

+420 602 529 872

jitka@jitkasevcikova.cz

www.hladinaalfa.cz

Jitka Ševčíková (1969) vystudovala ekonomii, marketing a emoční inteligenci. Patří mezi vyhledávané lektory, mentory a kouče. Mezi její prestižní klienty patří firmy: Arcelor Mittal, Bayer, Seznam.cz, GE Money bank, Hewlett Packard, Ogilvy Action, Partners, Strabag, Eurovia, Cetelem, Enteria Excalibur City, VUT Brno, Policie ČR a další. V roce 2010 byla v soutěži časopisu Cosmopolitan zvolena První českou prezidentkou. Devět let pracovala ve špičkové IT společnosti v oblasti marketingu a PR. Současně působila v občanském sdružení Dlouhá cesta, zabývajícím se pomocí rodičů po smrti dítěte. Je autorkou celorepublikového filantropického projektu Barevný anděl. Aktivně pomáhá charitativní činností, budováním koncepcí firemní filantropie a pořádáním benefičních akcí.

Od roku 2010 lekturuje dovednosti v oblasti emoční inteligence, redukce stresu, komunikačních dovedností, kontramaniplace, time managementu a práci v hladině alfa (snížené mozkové frekvenci). V ČR koordinuje vzdělávací platformu Brilliant Brain (www.brilliantbrain.com), je i součástí projektů Moudrého podnikání žen (www.moudrepodnikanizen.cz) a Lektorský kruh (www.lektorskykruh.cz). Spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem, přednáší na vysokých školách, kongresech a konferencích, publikuje v několika odborných médiích a na webu Psychologie.cz. Pořádá semináře v České republice, v Indonésii, na Filipínách a na Mallorce. Mentoruje a podporuje několik filantropických projektů. Je spoluautorkou knihy Sláskou i rozumem (Albatros, C-Press 2015). V současné době připravuje další knihu pro nakladatelství Grada Publishing.

Přehled vzdělávacích produktů:

| | | |
|-----|--|----|
| 1. | POZITIVNÍ INTELIGENCE A POZITIVNÍ POSTOJ | 3 |
| 2. | DYNAMIKA EMOCÍ V MEZIGENERAČNÍCH VZTAZÍCH..... | 3 |
| 3. | VÍTEJTE VE SVÉM MOZKU: rozvoj empatie, všímavosti a kreativity | 4 |
| 4. | DYNAMIKA EMOCÍ - EQ v náročných komunikačních situacích | 4 |
| 5. | REDUKCE STRESU A PRÁCE MOZKU V HLADINĚ ALFA | 5 |
| 6. | JAK NA STRES A STRACH: Praktické techniky zvládnání stresu | 5 |
| 7. | ŘEČ TĚLA: neverbální komunikace prozradí víc, než tisíc slov | 6 |
| 8. | ŘEČ TĚLA II: neverbální komunikace v náročných situacích | 6 |
| 9. | RÉTORIKA I. | 7 |
| 10. | RÉTORIKA II | 7 |
| 11. | SEBEJISTÉ VYJEDNÁVÁNÍ A ROZHODOVÁNÍ..... | 8 |
| 12. | HLADINA ALFA..... | 8 |
| 13. | 3D LEADER – TĚLO, EMOCE A MYSL V ROVNOVÁZE | 9 |
| 14. | KONFLIKT MANAGEMENT: KONFLIKT NEMUSÍ BÝT NUTNĚ BOJ | 9 |
| 15. | NENECHTE SEBOU MANIPULOVAT | 10 |
| 16. | BRILLANT BRAIN Basic a BRILLANT BRAIN Advance | 10 |
| 17. | LEKTORSKÉ DOVEDNOSTI..... | 11 |
| 18. | PREZENTAČNÍ DOVEDNOSTI | 11 |
| 19. | JAK ZJIŠTOVAT SPOKOJENOST ZÁKAZNÍKA | 12 |
| 20. | ZDRAVÝ SPÁNEK: FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ KVALITU SPÁNKU..... | 12 |
| 21. | LIFE MANAGEMENT: PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ | 13 |
| 22. | TIME MANAGEMENT IV. A V. GENERACE: PILOTEM SVÉHO ČASU | 13 |

1. 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, a kde se v naší mysli berou pochybnosti a jak posílit svou schopnost ovlivňovat svoje pocity. Zaměření na trénink vůle, trpělivosti, (sebe)akceptace.

ZISK: Naučíte se rozlišovat své sabotéry mysli, pracovat s nimi, umět umlčet svého soudce a navyšovat svou pozitivní inteligenci.

OBSAH:

- Pozitivní inteligence, co to je a jak se to pozná, 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 sebpřijetí
- Stres jako zdroj energie – jeho využití k akci
- Odbourávání 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)
- 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. DYNAMIKA 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 do pokročilého stáří, příznaky mezigeneračního strachu.

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 a předcházet emočnímu přestřelení.

OBSAH:

- 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 NE, udržet si svůj názor; nenechat se zatlačit „do kouta“
- Přiznejme si - jsme spíše tvůrci, záchranáři nebo oběťmi? Dramatický trojúhelník
- Nabízí pochopení nutkání jiné generace; procvičuje techniky předcházení konfliktům
- Učí jít do konfliktu a brát konflikt jako příležitost k růstu, k učení, k cestě k harmonii
- Jak lze zůstat v rovnováze, nepodléhat útokům a najít vlastní stabilitu a střed
- Zvládání emočně nekultivovaného jednání v kolektivu i v mezigeneračních rodinných vztazích

3. VÍTEJTE VE SVÉM MOZKU: rozvoj empatie, všímavosti a kreativity

CÍL SEMINÁŘE: Účelem je seznámit účastníky o základních funkcích mozku, o paměti, spánku, emoční a logické části, podpořit kreativitu a rozvíjet paměťovou inteligenci, pochopit co nám přinese bdělá pozornost.

ZISK: Seminář 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 zvládnání emocí zralým kultivovaným způsobem.

OBSAH:

- Trocha teorie o našem mozku
- Učení s vizualizací, učení s kreativitou
- Jak podpořit paměť, jak ji trénovat
- Pamatování si jmen & tváří, čísel, dlouhých cizích slov
- Stanovení cílů při učení a procesu ukládání informací do paměti
- Motivace a sebemotivace, bez čeho to opravdu nejde
- Empatie v té správné míře
- Rozdíl mezi soucitem a empatií
- Emoční nastavení, emoční rovnice a jejich přeprogramování
- Vnější a vnitřní faktory ovlivňující pozitivně a negativně naší paměť

4. DYNAMIKA EMOCÍ - EQ v náročných komunikačních situacích

CÍL SEMINÁŘE: Cílem kurzu je seznámit se s praktickým významem a uplatněním emocionální inteligence a poskytnout návod, 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, rétorikou v náročných situacích

5. REDUKCE STRESU A 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 přeladovat bez pomůcek, jako jsou 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 s dynamikou emocí (které emoce nám energii berou, a které dodávají) a jak na to
- Jak dosáhnout uvolněném 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.

6. JAK NA STRES A STRACH: Praktické techniky zvládání stresu

CÍL SEMINÁŘE: Seminář volně navazuje na workshop Redukce stresu a práce v hladině alfa. Cílem je naučit se praktické techniky, jak překonat stres doma, v zaměstnání i na cestách. Na seminář je potřeba karimatka, lehká deka, pohodlné (možno i sportovní) oblečení, lahev s vodou.

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.

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 představitost, techniky redukce stresu během práce v hladině alfa (techniky: pracovní mysli, práce s vlastním zdravím, knihovna, obrazárna, práce s vlastním strachem)
- Cestování bez stresu
- 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

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

7. ŘEČ TĚLA: neverbální komunikace prozradí víc, než tisíc slov

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, přiblížování 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 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 – co říká při komunikaci náš obličej
- Mikromimika – co neovlivníme?
- Oční kontakt – co je ještě přijatelné, 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
- Proxemika a „proxemický tanec“ - přiblížování a oddalování těl v komunikaci
- Kynezika – 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 druhým
- Trocha bontonu a respektu při komunikaci (základní slušnost a jak si o ni říci)

8. ŘEČ TĚLA II: neverbální komunikace v náročných situacích

CÍL SEMINÁŘE: Tento seminář se soustředí na projevy těla v náročných komunikačních situacích, kdy se projevuje zlost, agrese, závist, žárlivost, vztek, stud a další emoce, které ovládnou pravidla hůře.

ZISK: Naučí Vás schopnosti zdravě ovlivňovat a prosazovat, umět zvládat konflikty zralou formou, říkat laskavé a jasné NE. Přijímat kritiku a neoprávněné kritice se bránit. To vše za pomoci adekvátní neverbální komunikace.

OBSAH:

- Schopnost ovlivňovat a prosazovat
- Umění zvládnutí konfliktů – říkání laskavého NE
- Přijímání pochvaly a chválení
- Přijímání oprávněné kritiky a reakce na ni
- Práce s neoprávněnou kritikou

- Sdělování špatné zprávy
- Kontramanipulační triky v neverbální komunikaci
- Vytváření vazeb a udržování kontaktů
- Praktické procvičování náročných komunikačních situací z praxe

9. RÉTORIKA I

CÍL SEMINÁŘE: Co se můžeme dozvědět o člověku z jeho řečového 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 řečového projevu a další tipy, rady a informace týkající se kultury a techniky řeči 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.

OBSAH:

- Naučíte se praktickou formou všechny důležité zásady, tipy, triky a jiné dovednosti mluvy
- Zkultivujete svůj verbální i neverbální projev
- Vyhnete se zbytečným problémům ve své komunikaci
- Budete precizněji formulovat a prezentovat svoje myšlenky a názory
- Seminář se soustředí na odhalení řečnických triků a reakce na ně
- Naučí vás zvládnutí konfliktů a jak zlepšit komunikaci, spolupráci s kolegy, zákazníky,
- Praktický nácvik reakci na problematické posluchače
- Elevator pitch aneb improvizovaný projev bez přípravy

10. RÉTORIKA II

CÍL SEMINÁŘE: Tento seminář se soustředí na projevy těla v náročných komunikačních situacích při řečnických situacích, kdy se projevuje zlost, tréma, strach, frustrace, beznaděj, stud a další emoce, které ovládáme zpravidla hůře.

ZISK: Naučí Vás schopnosti zdravě ovlivňovat a prosazovat, umět zvládat projev a sebe prezentaci zralou formou, říkat laskavé a jasné NE. Přijímat námítky, argumentovat, vyjednávat, vést rozhovor, přijímat kritiku a bránit se neoprávněné kritice.

OBSAH:

- Umění vést komunikaci s lidským přístupem a přitom jasným cílem
- Umět posluchače zaujmout, používat vhodné racionální i emocionální argumenty
- Dech a plynulost řeči (in-spire), pomlky
- Efektivně přijímané námítky publika
- Jak se nenechat odradit neúspěchem
- Překonání trémy a stres, pěstování praktických řečnických dovedností v každodenním životě
- Paměťové kolíčky, rétorické finty

11. SEBEJISTÉ VYJEDNÁVÁNÍ A ROZHODOVÁNÍ

CÍL SEMINÁŘE: Účelem tréninku je naučit se vyjednávat takticky a sugestivně. Být věrohodný, důvěryhodný, sebejistý. Umět pracovat s tělem, hlasem, dávat si přiměřené cíle a cítit se při vyjednávání dobře. Umět vyjednávat.

ZISK: Zvládání komunikace ve vypjatých situacích, umění vyjednávat metodou win – win – win, pochopit interpersonální konflikty jako psychickou zátěž a hledat cesty z nich, základní dovednosti delegování a jejich nácvik v procesu rozhodování, 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.

OBSAH:

- Rozvoj individuální kompetence k jednání (sebedůvěra, sebmotivace, seberegulace, empatie)
- Sociální kompetence: zvládání konfliktů, komunikace, spolupráce, splynutí
- Navýšení uvědomění a porozumění sebe i okolí
- Umění jednat takticky a sugestivně
- Naučit se bránit taktickým trikům a manipulaci
- Praktický nástroj na zvládání vlastních emocí
- Celodenní trénink komunikace a zpětná vazba

12. HLADINA ALFA

CÍL SEMINÁŘE: Naučit se redukovat stres snížením mozkové frekvence mezi 7 – 14 Hz bez pomoci psychowalkmanu, kdy mozek pracuje koncentrovaně a při plném vnímání.

ZISK: Při této frekvenci dochází k bikamerálnímu myšlení, kdy obě hemisféry pracují vyváženě (logická i emotivní) a lépe si vybavujeme z paměti i do paměti ukládáme. Pokud se naučíte do hladiny alfa přeladovat vědomě, můžete dělat jakoukoli práci s minimálním výdejem energie. Mozek pracuje harmonicky bez velkých energetických ztrát. V alfě jste soustředění, uvolnění a velmi intuitivní.

OBSAH:

- Trocha teorie o našem mozku a frekvenčních stavech, ve kterých mozek pracuje
- Jak dosáhnout uvolněném stavu vnímání, rozvoj prostoru pro tvoření a rozvoj intuice (hladina alfa)
- Zlepšení ukládání do paměti a vybavování z paměti, intenzivní relaxace všech orgánů, načerpání energie
- Možnosti přeladění do hladiny alfa
- Práce s dechem
- Práce s tělem, uvolňování jednotlivých částí, Jacobsonova progresivní svalová relaxace
- Základní techniky práce v hladině alfa
- Antistresová SOS sestava, zdravý spánek, jak z alfy přejít do hlubších spánkových stavů
- Praktické cvičení s účastníky – několik přeladění do hladiny alfa a výklad

Seminář je vhodný pro všechny, kteří se chtějí naučit dostat se do snížené mozkové frekvence bez pomoci psychowalkmanů a jiných pomůcek, kteří se chtějí efektivně učit, vybavovat si z paměti, ukládat do paměti, pracovat na svém zdraví a naučit se tímto způsobem redukovat stres. Seminář není omezen věkem ani zdravotním stavem, je vhodný naprosto pro všechny. Většina doby semináře probíhá v poloze vleže.

13. 3D LEADER – TĚLO, EMOCE A MYSL V ROVNOVÁZE

CÍL SEMINÁŘE: Naučíte se využívat provázanost mentální, emoční a fyzické složky osobnosti a rozpoznat jejich vliv na výkon člověka.

ZISK: Seminář rozvíjí strategické myšlení (tvoření vizí a řízení myšlenek), emoční inteligenci a řeč těla, sebedůvěru a zodpovědnost a motivace sebe i druhých ke změně vnitřního postoje. Seminář je jedinečný v tom, že všechna témata si účastníci prožijí na všech úrovních své osobnosti: prostor je věnován mentálnímu porozumění, prožívání emocí i ukotvení prožitku ve fyzickém těle. Na semináři vaše vědomí porozumí, že všechno, co se ve vás děje, má svoji logiku a zákonitosti.

OBSAH:

- Základní pojmy NVK a jejich vysvětlení, práce s hlasem
- Práce v hladině alfa
- Práce s emocemi, které nám ubírají energii, ale i s těmi které nám energii dávají a projevujeme ji nekultivovaně. Převedení těchto emocí na přijatelné prožívání pro člověka i jeho okolí
- Vědomí důležitosti emočního prožívání a „řeči těla“ a jejich vliv v komunikaci a firemní kultuře
- Umění jasně komunikovat, neposuzovat a umění naslouchat
- Prozkoumání rovnováhy vnitřní a vnější, vlastních hranic i schopnosti komunikovat celým tělem
- Praktický nástroj proti stresu i v péči o vlastní vnitřní prostor (tělo, mysl)
- Objevování vlastních možností, zvýšení odpovědnosti za svůj osobní i pracovní život
- Cvičení na sebeovládání a zvládání konfliktů v praxi
- Energetické zdroje v nás - sebeocení, pochvala, vděčnost, odpuštění, otevřenost, odpovědnost
- Možnost být lepším a přirozeným leaderem

14. KONFLIKT MANAGEMENT: 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 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)

15. 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 a nenecháte se zatlačit do kouta nebo podléhat útokům. 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 pevný a přitom laskavý: 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)
- Proč je manipulace účinná; emoce v manipulaci a jak je ventilovat emočně kultivovaně

16. BRILLANT BRAIN Basic a BRILLANT BRAIN Advance

CÍL SEMINÁŘE: Najdete cestu k dosažení Vašeho životního úspěchu, vyváženosti osobního i pracovního života, získání sebedůvěry ve Vaše schopnosti, znalosti, zkušenosti a v sebe samého za pomoci emoční inteligence a paměťového tréninku na čísla, fakta, cizí slova, obličej, jména, čísla.

ZISK: Naučíte se využívat řady mentálních schopností k rozvoji Vaší paměti a emoční inteligence. Udržíte si déle vnitřní motivaci, vyzkoušíte si přeladění do stavu uvolnění tzv. hladiny alfa, kdy si mozek vybavuje informace 10x snadněji. Pochopíte, jak lze využít emoce své i cizí ke svému prospěchu, jak se můžete laskavě naučit odmítnout to, co ve svém životě již mít nechcete: spěch, stres, pocit nezvládnutí, zapomínání či duševní neklid. **Seminář je veden paměťovou trenérkou MUDr. Michaelou Karsten, trojnásobnou světovou mistryní v paměťových schopnostech a rekordmankou zapsanou v Guinnessově knize rekordů. Seminář je v českém jazyce.** Více informací o obou dvoudenních blocích na www.brillantbrain.com

OBSAH:

- Trocha teorie o mozku a paměti. Co víme o mozku? Vlivy na naši paměť (vnější & vnitřní)
- Jednoduchý popis funkce a struktury pro pochopení souvislostí s tématy lidská paměť a emoce
- Emoce versus logika
- Heptagram mentálních schopností posilujících paměť.
- Práce v hladině alfa a k čemu nám dobře poslouží vizualizace?
- Mozkové vlny – co to znamená a jak toto poznání můžeme využít v každodenním životě
- Praktické cvičení redukce stresu. Fyzické cvičení – rady, tipy & triky
- Propojení těla a mozku – praktické ukázky a cvičení na kreativitu
- Paměťové strategie na slovíčka, cizí jazyk, obrázky i čísla
- Jak použít mozek a paměť k dosažení cílů? Jak se efektivně učit cizí jazyk?
- Myšlenková mapa – stanovení si cíle a SMARTS

17. LEKTORSKÉ DOVEDNOSTI

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:

- 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

18. PREZENTAČNÍ DOVEDNOSTI

CÍL SEMINÁŘE: Rozvoj individuální kompetence k prezentaci. Sociální kompetence: zvládání konfliktů, komunikace, spolupráce. Zlepšení prezentačních dovedností praktickým tréninkem, zbavení se trémy.

ZISK: Rozvinutí schopností práce s dynamikou skupiny. Naučíte se přednášet jistě a přesvědčivě. Naučíte se bránit taktickým trikům a manipulaci ze strany publika. Získáte praktický nástroj na zvládání vlastních emocí během prezentace. Budete působit klidně a sebejistě. Získáte nadhled, odstup a vnitřní pohodu.

OBSAH:

- Lektorský kuffík a lektorské finty - osvědčené techniky a triky proti trémě
- Kdo je lektor a kdo je cílová skupina, kde zjistit informace o posluchačích a segmentu, využití LinkedIn, fb, Xing, Tweet, Google apod
- 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
- Naučte se ovládat svůj jazyk
- Jak vylepšit obsah a strukturu, jaké použít podpůrné nástroje, základní tipy a triky pro vizualizaci prezentace
- Toastmastering: hovořte bez přípravy

19. JAK ZJIŠTOVAT SPOKOJENOST ZÁKAZNÍKA

CÍL SEMINÁŘE: Praktické vytvoření workflow procesu zjišťování zákaznické spokojenost Customer Satisfaction (CuSa), vytvoření procesu budování vazby s klíčovými zákazníky nejen nastavením standardů

ZISK A OBSAH:

- Co to je Zjišťování Customer Satisfaction (= CuSa) a pro koho jsou určeny výsledky
- Sestavení dotazníku CuSa
- Zvolení hodnotící škály (metriky), výběr zákazníků, určení správného respondenta
- Harmonogram dotazování CuSa a kdy dotazování CuSa provádět
- Vyhodnocování jednotlivých dotazníků a celoroční vyhodnocení
- Návuk praktické ukázky, jak vypadá pohovor CuSa v praxi
- Jak sestavit pyramidu loajality stávajících i potenciálních zákazníků?
- Co je cílem sledování zákaznické spokojenosti ve Vaší firmě?
- Na jaké problémy si zákazníci v souvislosti s dotazováním nejčastěji stěžují?
- Na co si nejčastěji stěžují dotazující se?
- Jak vytvořit hodnotící škálu?
- Jak určit správného respondenta, který Vám přinese kýžené informace?

20. ZDRAVÝ SPÁNEK: FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ KVALITU 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 vytěžít z noci maximum, co se týče paměti, vzdělávání i odpočinku.

ZISK A OBSAH:

- Trocha teorie o našem mozku
- Mozkové vlny, frekvence a spánek
- Spánkový psychohygieny
- 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.

21. LIFE MANAGEMENT: 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.

ZISK:

Naučíte se rozlišovat své sabotéry mysli a umění navyšovat pozitivní inteligenci

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

22. TIME MANAGEMENT IV. A V. GENERACE: PILOTEM SVÉHO ČASU

CÍL SEMINÁŘE: Účelem tréninku je pochopení principů time managementu, řízení stresu ve prospěch zvládnání činnosti podle 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 a dokážeme obnovit kognitivní i fyzické síly a udržet se v dynamické rovnováze.

ZISK:

Dostanete know how a nástroje, jak být pánem svého času. Pak už vás čeká jen denodenní udržování v praxi. Pokud si osvojíte principy plánování, vůle, motivace, hospodaření s energií, budete žít s lehkostí.

- Jak poznat ty pravé priority
- Proč silné vnitřní vize a nadhled překonávají problémy
- Jak nebýt ve vleku ostatních
- 5 parametrů pro splnění požadovaných činností
- Jak obnovit rovnováhu mezi prací a soukromím
- Proč neplníme předsevzetí
- Jak na chaos a časový stres
- Model pomůcky pro plánování
- Jak na nepřijemné práce
- Kde na to všechno brát energii