



**hladina alfa**

HLADINA ALFA s.r.o.

Jitka Ševčíková

+420 602 529 872

[jitka@jtkasevcikova.cz](mailto:jitka@jtkasevcikova.cz)

[www.hladinaalfa.cz](http://www.hladinaalfa.cz)

[www.jtkasevcikova.cz](http://www.jtkasevcikova.cz)



**Jitka Ševčíková**, lektorka, mentorka a koučka v oblasti zvládnání emocí a stresové odolnosti. Od roku 2010 lektoruje **manažerské a osobní dovednosti** v oblasti EQ, emočního leadershipu, prevence stresu a vyhoření, zdravého spánku, kreativity, zlepšování rétoriky, komunikace, konflikt managementu, work-life balance, 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 několik filantropických projektů. Je spoluautorkou knihy *Sláskou i rozumem* (Albatros, C- Press 2015). V roce 2017 převzala na festivalu Všem ženám cenu „Ostara“ za celospolečenský přínos. Byla nominována na Ženu roku a Lektorku roku.



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, Plzeňský Prazdroj, ŠKO-Energo, Johnson & Johnson, Güehring, Enteria, Univerzita Karlova, Masarykova univerzita, Smurfit Kappa, JUST Nahrin, Česká spořitelna, Tatrabanka, Arcelor Mittal, 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 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

## Status Quo

Aktuální doba je dynamická, nejistá a stále se měnící. Potřebujeme pružně reagovat na každodenní změny, nenechat se sebou manipulovat, respektovat jinakost, rozvíjet kritické myšlení, naučit se rychle a za pochodu nové věci, ovládat nové technologie. Od asertivity a diplomatické komunikace se posouváme k radikální otevřenosti, upřímnosti a odvaze. A také k důstojnosti, laskavosti a vděčnosti. Ve firmách a institucích, kde jsou lidé vnímáni jako to cenné, co firmu tvoří, je vzdělávání a rozvoj stále podporovaný. Tam, kde se člověk cítí respektován ( i ve své jinakosti), se tvoří příjemná emoční atmosféra, soudržnost i psychická odolnost na horší časy. Důležité je pochopit, porozumět a potom podle toho konat. Měnit nefunkční a nežádoucí, zachovat to dobré, adaptovat se. Mít myšlení, cítění a konání v rovnováze.

## Manažerské dovednosti

**Obsah seminářů tvoří mix požadovaných témat. Konkrétní struktura vzniká po konzultaci se zadavatelem.** Pro inspiraci Vám rádi zašleme standardní program jedno- i dvoudenního workshopu.

- **Nově na manažerské pozici** – příležitosti a úskalí povýšení, jak nebýt stresujícím šéfem
- **Self Leadership** – Chceš-li být leaderem druhým, nejdřív musíš být leaderem sám sobě
- **Customer Satisfaction** – proces zjišťování zákaznické spokojenosti a nespokojenosti
- **Práce s CRM systémem** – jak sbírat, aktualizovat, vyhodnocovat a využívat databáze
- **Motivace a demotivace pracovníků** – jak udržovat přiměřenou motivaci, přemotivovanost
- **Prevence syndromu vyhoření a work life balance**, time management a stop prokrastinaci
- **Manažerská praxe** – delegování, techniky vedení rozhovorů, kladení otázek, udělování kritiky, sdělování špatné zprávy, konflikt management, náročné komunikační situace, psychohygienu
- **Udržování zdravého emočního klimatu v manažerském týmu** + sdělování špatné zprávy
- **Jak vycházet s obtížným energeticky náročným kolegou** – manipulátor, introvert, odlišný typ
- **Osobnostní typologie MBTI** + rozvoj emoční inteligence a emočního leadershipu
- **Emoční leadership a sebedisciplína** – posilování vůle, sebezpoznání, sebekontrola, odolávání
- **Home Office** a jak se připravit na setkání s podřízenými a kolegy online, zvládání práce doma
- **Prezentační a rétorické dovednosti manažera** – upoutat pozornost a umět ji udržet

## Témata osobního a manažerského rozvoje

1.	Umění být zdravý a emoční mistrovství	MUDr. Jan Vojáček/ Jitka Ševčíková	5
2.	Biologie vztahů a mezigenerační konflikt	MUDr. Jan Vojáček/Jitka Ševčíková	5
3.	Zvyšování psychické odolnosti - prevence vyhoření	Jitka Ševčíková	5
4.	Radikální upřímnost – odvážná komunikace	Jitka Ševčíková/ Patrik Pejsar	5
5.	Klidná mysl v zátěžovém období a ZDRAVÝ SPÁNEK	Jitka Ševčíková	6
6.	ART RECOVERY – Znovu tvůrcem	Jitka Ševčíková/ Patrik Pejsar	6
7.	Energy Management	Jitka Ševčíková/ MUDr. Michaela Karsten	6
8.	Konflikt jako umění	Jitka Ševčíková	6
9.	Síla jemnosti	Jitka Ševčíková	7
10.	Jak propojit hemisféry a mindfulness (HLADINA ALFA)	Jitka Ševčíková	7
11.	Lektorský a vizuální um	Jitka Ševčíková/ Jitka Jungmannová	7
12.	„Ani obraz, ani zvuk?“ – Home office a osobní videokonference	Jitka Ševčíková	7
13.	Dovednost být spokojený a osobní zralost	Jitka Ševčíková	8
14.	Etické zásady v komunikaci – prevence manipulace	Jitka Ševčíková	8
15.	Rozvoj kritického myšlení a vědomé všímavosti	Jitka Ševčíková	8
16.	Emoce a kybernetická bezpečnost	Karol Suchánek,/ Jitka Ševčíková	8

**1. Umění být zdrav a emoční mistrovství**

MUDr. Jan Vojáček/ Jitka Ševčíková

- Kdy je čas na změnu, proč změna léčí, kvalita prožívání, symptomy nemocí z hlediska emocí
- Vliv formovacího období, epigeneticky, kvantové fyziky, 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 udržovat dynamickou rovnováhu těla a psychiky**2. Biologie vztahů a mezigenerační konflikt**

MUDr. Jan Vojáček/Jitka Ševčíková

- Emoční potřeby v různých fázích věku a proč si nerozumíme: důvod vzniku konfliktů
- Úroveň komunikace (biologická, interpersonální X interpersonální), zdravá X nezdravá
- Zkoumání vnitřních přesvědčení, komunikačních filtrů a schémat, test EGO DIAGRAM
- 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**3. Zvyšování psychické odolnosti - prevence vyhoření**

Jitka Ševčíková

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

**PRO KOHO:** pro lidi, kteří upřednostňují neustále potřeby a priority druhých, před sebou samými**4. Radikální upřímnost – odvážná komunikace**

Jitka Ševčíková/ Patrik Pejsar

- 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

## 5. Klidná mysl v zátěžovém období a ZDRAVÝ SPÁNEK

Jitka Ševčíková

- Jak se připravit na zátěž, stavy mysli, biorytmus X chronotyp, vhodný čas X vhodná 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
- Základní desatero vnější spánkové hygieny, mýty o spánku, pomoc spánkové laboratoře
- Faktory ovlivňující spánek a užitečné návyky před spaním, melatoninové okno, lepší paměť
- Jak na nespavost, špatné spaní a noční můry. Co mohou konstelovat sny o našem zdraví

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

## 6. ART RECOVERY – Znovu tvůrcem

Jitka Ševčíková/ Patrik Pejsar

- Praktické teorie: sabotéři našeho tvoření, mysl, ARTs, zapojení vnitřního kritika, Genius,
- Cvičení: cesty v čase, rituály, podpora kreativity, intuice, tvořivosti – jak odblokovat strach
- Business development – propojení kreativity s obchodním procesem, výhody kreativity
- Odvaha originality, uvolnění mysli, zdroje inspirace, jak nebýt kreativní příliš (utápění)
- Titulky, upoutávky, trailery, vymyšlení sloganů, vystižení hlavní myšlenky textu ve 3 větách
- Jak předejít „schodovému efektu“ – až na schodech si uvědomíte, co jste chtěli/měli říci

**PRO KOHO:** pro ty, kteří do života vracejí lehkost, originalitu, tvořivost, lepší paměť a koncentraci

## 7. Energy Management

Jitka Ševčíková/ MUDr. Michaela Karsten

- 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, stresaře, emočně nestabilní osoby se sklonem k rychlému vybití energie

## 8. Konflikt jako umění

Jitka Ševčíková

- Typy konfliktů, různé přístupy k řešení konfliktů, genetika a předpoklady z výchovy
- Dobré stránky konfliktních situací, benefity nezralého a zralého prožívání konfliktu
- Dramatický a dospělý trojúhelník, transakční analýza, vyjádření pozitivního nesouhlasu
- 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“
- Diplomatská a mírová řešení konfliktní situace, ústup, jak na patové situace a slovní obranu

**PRO KOHO:** pro ty, kteří se chtějí cítit jistější ve vypjatých situacích a být pevní ve svém postoji

## 9. Síla jemnosti

Jitka Ševčíková

- Proč jsme vyčerpaní z boje, prosazování, tlaku, proč používáme příliš síly, slov a energie
- Kontraproduktivní tlak na pilu i tah na branku - nevhodné způsoby ve spirále stresu
- Zjemnění -- koncept Marka Rashida, jak fungujeme na škále (re/pro/aktivity), neutralita
- Klidněji, jemněji, lehčeji - Kognitivní terapie všímavosti (MBCT), praktická cvičení
- Exviziční všímavost, nenechat se unést, schopnost rozvíjet vhled, zachovávat nadhled
- Pozornost a metapozornost, mikropohyby jako efekt stálé rovnováhy = soustředění

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

## 10. Jak propojit hemisféry a mindfulness (HLADINA ALFA)

Jitka Ševčíková

- Frekvenční pásma našeho mozku, projevy navenek (delta, théta, alfa, beta, super beta, gama) vertikální integrace mozkových center, velká mapa mozku – proč se nechat změřit
- Bikamerální myšlení a další benefity snížené mozkové frekvence, obraznost X logika
- Zdravá mysl: flexibilní, adaptivní, koherentní, energetizovaná, stabilní – jak ji trénovat
- co nám přinese: Integrace paměti, integrace vztahů, integrace stavů – praktické tipy
- proč nízká alfa způsobuje dlouhodobý stres, únavu, úzkosti, nedostatek relaxace, špatný spánek, jak tomu předejít, jak přeladění do alfy a propojení hemisfér trénovat každý den
- dovolená pro mozek, brain spa, jak podpořit obnovu mozkových buněk, mikrodobrodružství

**PRO KOHO:** nejen pro nevyspané, přetažené, pomalé, úzkostné, vyhořelé a nebo naopak hravé

## 11. Lektorský a vizuální um

Jitka Ševčíková/ Jitka Jungmannová

- Jasná a srozumitelná vizuální komunikace soustředěná na hlavní myšlenky – „zrno a plevy“
- Síla vizuálního jazyka: struktura, logika, atraktivita, upoutání a udržení pozornosti
- Nástroje vizualizace a jeho využití: symboly, postavy, šipky, emoce, přehlednost, písmo
- Time Management a flow, jak prezentovat myšlenkovou mapu nebo svou vizi a KDY
- Práce s myšlenkovou mapou, vnitřní a vnější jistota při sebezprezentaci, síla sdělení
- Jak na problémové typy účastníků, komunikace např. s introvertními typy klientů a kolegů

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

## 12. „Ani obraz, ani zvuk?“ – Home office a osobní videokonference

Jitka Ševčíková

- Home office – pozitiva a úskalí práce na dálku, vzdáleného připojení, prezentace a sdělení
- Příprava prezentujícího, příprava online setkání, příprava účastníků, technika, tipy
- Obavy prezentujícího a jak zapojit vizuální a interaktivní obsah, co v případě selhání techniky
- Během online: oční kontakt, gestikulace, držení těla, oděv, přestávky, praktické tipy
- Práce na dálku, zdravé pracoviště, ergonomie pracovního místa, odstranění rušivých vlivů
- Interakce a pozornost: pokládání otázek, virtuální vůdce a nároční účastníci, odpojení
- Co udělat po online setkání, opečovávání a udržování sociálních kontaktů, psychohygienu

**PRO KOHO:** pro všechny, kteří pracují z domova nebo přes vzdálený přístup a musí prezentovat



**13. Dovednost být spokojený a osobní zralost****Jitka Ševčíková**

- Pozitivní inteligence, pozitivní postoj, genetické předpoklady, naučený optimismus (Seligman), přijímání osobní zodpovědnosti za svoje vzorce chování a autenticitu
- 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 po tréninku sebekontroly a umění spokojenosti

**PRO KOHO:** pro všechny, kteří chtějí porozumět svým emocím a chtějí se s nimi naučit klidně žít

**14. Etické zásady v komunikaci – prevence manipulace****Jitka Ševčíková**

- 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, motivace ke lhaní, etické lži, vytvoření osobního „morálního desatera“
- Asertivita, agresivní, pasivní a manipulativní chování vědomé i podvědomé
- Typy manipulátorů, neverbální projevy manipulace, kontramaniplulační techniky

**PRO KOHO:** pro ty, kteří chtějí inspirovat svým etickým postojem a komunikací a nemanipulovat

**15. Rozvoj kritického myšlení a vědomé všímavosti****Jitka Ševčíková**

- 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
- Occamova, Hummova, Popperova břitva, užitečný skepticismus a míra objektivity
- Proč je dobré rozvíjet kritické myšlení a jak to učit své děti, případně rodiče a přátele

**PRO KOHO:** pro samostatně myslící, kteří se nenechají ovlivnit a nepodléhají dogmatům

**16. Emoce a kybernetická bezpečnost****Karol Suchánek, / Jitka Ševčíková**

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

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



## 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, prehabilitace, rehabilitační cviky
- Mentoring, podpora po skončení semináře/workshopu



**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.**



Preferuji dlouhodobou spolupráci s firmami, které umožňují svým kolegům čas na osobní rozvoj a oni si mohou školení užít a těšit se na něj. Ať už na téma nebo „na lektorku“. Moje vize je vzdělávat, informovat, inspirovat, pobavit, zaujmout a posílit ty, kteří chtějí. Učím prožitkem přes tělo, hlas a dech, prakticky, uchopitelně, Využívám poznatků neurovědy spolupracuji s těmi nejlepšími v oboru. Mou referencí je i můj osobní život v rovnováze, dlouhodobé vztahy osobní i pracovní, a spokojení klienti. Budu ráda, pokud mezi ně budete patřit. S úctou Jitka Ševčíková