



**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)



## Portfolio

- 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

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

*Jitka Ševčíková, lektorka a koučka*

## Hlavní tematická linka roku 2022: Wellbeing

Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální i duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný spokojený život. Systémová podpora wellbeing je jednou z priorit Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030+. V současné situaci neustálé nejistoty a měnících se podmínkách, potřebujeme žít alespoň částečně v klidu a pocitu pohody. Umět se stále na něco těšit, vědět, kde a kdy dobijeme baterky, znát své energetické nastavení a dokázat s ním hospodařit.

Kdybychom to shrnuli jednou větou, mohla by znít: „Když se ráno těším...“ Tato věta ilustruje stav, kdy máme naplněné svoje potřeby a současně jsme schopni odolávat přiměřené zátěži, nebo na sebe nenecháme stresující situace doléhat příliš intenzivně.

Nezbavím vás stresujícího prostředí, mohu vás však naučit cítit se dobře i v těch méně příjemných podmínkách. To, co jsem se musela naučit sama, předávám na svých workshopech i na workshopech se svými kolegy dál. Téma wellbeing se tedy prolíná všemi akcemi, které máme v nabídce pro rok 2022.



## 1. Change Management – Změna jako příležitost k růstu

---

- Kdy je čas na změnu? Proč neradi přijímáme změny? Rozdíl mezi fixním a růstovým myšlením
- Proč různé fáze změny potřebují zapojení různých inteligencí? EQ, PQ, CQ, SQ, MQ...
- Kde brát na změnu energii? Vnitřní soudce a vnitřní sabotéři v nás, kteří nás od změn odrazují
- Kdy ztrácíme adaptační rezervy? Prevence ztrát: změna návyků a postojů, čím začít a KDY
- Růstové nastavení 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 inteligence v každodenním životě, praktické techniky

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

## 2. Digitální detox – Vypnout a resetovat!

---

- Příznaky digitálního přetížení a proč používáme sociální média k seberozptýlení
- Základní principy digitálního minimalismu. Unitasking při práci. Plán digitálního detoxu
- Co si mohu nechat ujít? Režim FOMO. Náročné aktivity versus lenivá konzumace
- Hodinový, 4hodinový, 24hodinový, 48hodinový a 7denní detox (výhody)
- Návrat k pečlivě vybraným technologiím, návrat k sobě
- Tento seminář probíhá formou digitálního detoxu, je veden prožitkově a kreativně

**PRO KOHO:** pro ty, kteří se nechtějí vzdát technologií, ale chtějí žít zdravý život a vytvořit si k digitálním technologiím zdravý vztah, využívat je k tomu, aby nám dobře sloužily, když je potřebujeme.

## 3. 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

## 4. Zvládání zátěžového období - Vnitřní síla

---

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

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

## 5. 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 druhí 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 štvě?
- 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.

## 6. 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

## 7. Psychohygienu a zdravý spánek

- 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

## 8. Energy Management – 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

## 9. Mindfulness - dovednost bytí v přítomnosti (HLADINA ALFA)

---

- Frekvenční pásma našeho mozku, projevy navenek (delta, théta, alfa, beta, super beta, gama)
- Bikamerální myšlení a další benefity snížené mozkové frekvence, obraznost X logika
- Zdravá mysl: flexibilní, adaptivní, koherentní, energetizovaná, stabilní – jak ji trénovat
- 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
- Mentální vyčištění jednotlivých smyslů: zrak, sluch, chuť, čich, hmat, intuice a jejich propojení

**PRO KOHO:** pro nevyspané, přetažené, pomalé, úzkostné, vyhořelé a/nebo pro hravé a zvědavé lidi

## 10. Zvyšování pozitivní inteligence - Dovednost být spokojený a osobní zralost

---

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

**PRO KOHO:** pro škarohlídy, negáče, pesimisty, melancholiky a vyčerpané, ale i pro zvědavé, hravé

## 11. 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

## 12. 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

### 13. Konflikt Management – Konflikt jako umění asertivní a diplomatické komunikace

- 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

### 14. 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

### 15. Umění být zdravý 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 zdravý a je pro to ochotný každý den něco dělat

### 16. 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, 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



## 17. 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, emotikony, přehlednost, písmo
- Time Management a flow, jak prezentovat myšlenkovou mapu nebo svou vizi
- Práce s myšlenkovou mapou, vnitřní a vnější jistota při sebe prezentaci, síla sdělení
- Jak na problémové typy posluchačů, komunikace např. s introvertními typy klientů a kolegů

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

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

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

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

## 19. „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 psychohygiéna pro proces ukládání informací do paměti.
- **MASTER: Nezapomenutelná prezentace a brilantní komunikace:** Tipy proti strachu z veřejných vystoupení, naučíte se přednášet bez obavy z výpadků paměti. Probereme nejčastější mýty a omyly v prezentačních dovednostech, úspěchy a faux pas prezentací. Osvojíte si paměťovou techniku k přípravě prezentace a techniky ke zvládnání jazyka a volné řeči bez přípravy (toastmasters) a improvizaci.

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

## Formy vzdělávání:

### SEMINÁŘ

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

### WORKSHOP

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



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



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



**Používané techniky:**

- Výklad, prezentace, video ukázky, 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, follow up



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



**Různé stupně úrovní:** 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).*