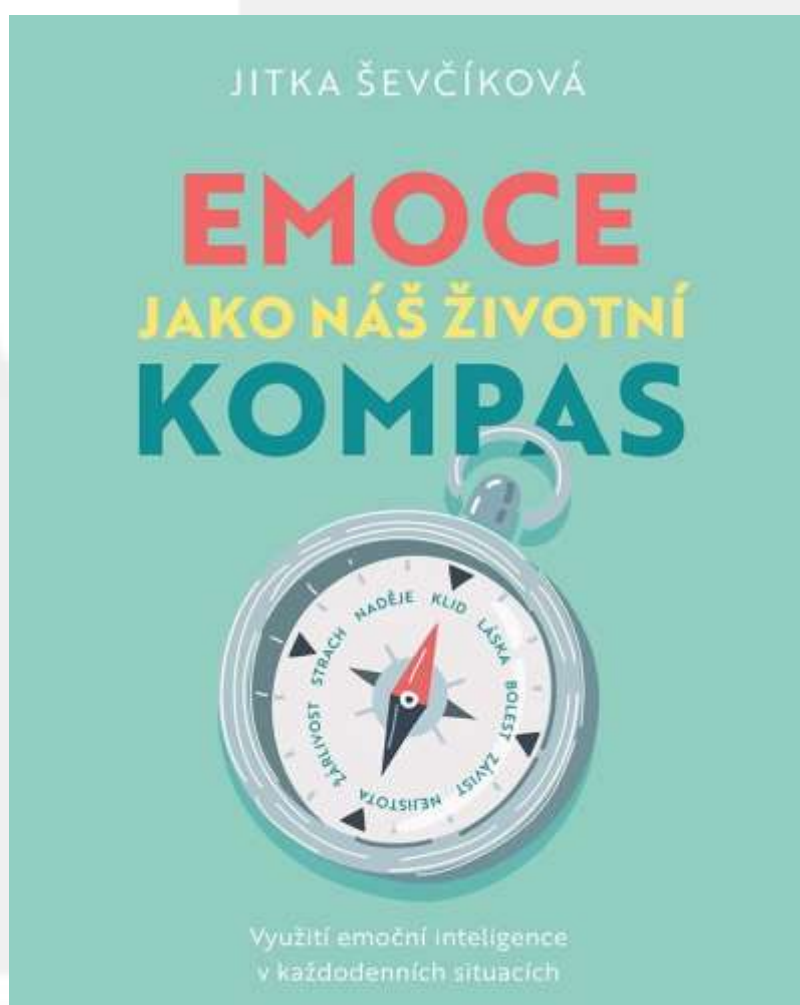




hladina alfa



HLADINA ALFA s.r.o.

Jitka Ševčíková

+420 602 529 872

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

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

[www.jitkasevcikova.cz](http://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 přináší jeden nezvratný aspekt: muži, ženy i celé rodiny jsou pod obrovským tlakem. Chcete všem VYCHÁZET VSTRÍČ? 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 přináší 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, propojení 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 zvládnání (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 měkkošrdcatost

**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 šťve?
- 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
- Zvládnání 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).*