



hladina alfa

JITKA ŠEVČÍKOVÁ

# EMOCE JAKO NÁŠ ŽIVOTNÍ KOMPAS



Využití emoční inteligence  
v každodenních situacích

HLADINA ALFA s.r.o.

Jitka Ševčíková

+420 602 529 872

[jitka@jitkasevcikova.cz](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 lektoruje **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).

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.



Spolupracuje s Prof. RNDr. Josefem Hynkem z Fakulty informatiky v Hradci Králové, lékařem funkční medicíny MUDr. Janem Vojáčkem, odborníkem na kybernetickou bezpečnost Ing. Karolem Suchánkem a kolegy z oblasti psychologie práce, etiky, zdraví, spánku a psychické odolnosti: <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, Generali, ČEZ, Enteria, Univerzita Karlova, Masarykova univerzita, Smurfit Kappa, JUST Nahrin, Česká spořitelna, Česká pojišťovna, Tatrabanka, Bayer, Seznam.cz, KIKA, Currys, GE Money, Cetelem, Mann Hummel, Hewlett-Packard, Ogilvy, Dopravoprojekt, Strabag, Eurovia, VUT Brno, AXA, Unicredit Leasing, Festool, Policie ČR, Ministerstvo zahraničních věcí SK, Sika, Atlas Copco a další.



## Témata osobního a manažerského rozvoje

1.	Jak emočně reagovat v době dynamických změn (VUCA svět) .....	5
2.	Umělá versus emoční inteligence .....	5
3.	Nezdaru zdar! Umění neúspěchu jako předehra úspěchu .....	5
4.	HRANICE: Jak si stanovit hranice, které ostatní budou respektovat .....	6
5.	Sendvičová generace – Fenomén nové doby .....	6
6.	„V síti“ - Emoční inteligence a kybernetická bezpečnost doma i v práci .....	6
7.	Emoce jako životní kompas - emoční inteligence a emoční leadership.....	7
8.	Mluvme spolu: Sebe-vědomí a otevřená komunikace .....	7
9.	Prevence syndromu vyhoření - Zvyšování psychické odolnosti .....	7
10.	Zpátky ke kormidlu – vnitřní síla.....	8
11.	Sebepoznání jako předpoklad k úspěchu: Typologie osobnosti podle MBTI.....	8
12.	Osobní efektivita - Objevte své lepší já.....	8
13.	Psychohygienu, prevence únavy a zdravý spánek.....	9
14.	Hledání rovnováhy – hospodaření se svou energií .....	9
15.	Rozvoj kritického myšlení a vědomé všímavosti.....	9
16.	Nenechte sebou manipulovat.....	9
17.	Konflikt Management – Konflikt jako umění .....	10
18.	Radikální upřímnost – Odvážná komunikace.....	10
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 .....	11

## 1. Jak emočně reagovat v době dynamických změn (VUCA svět)

---

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

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

## 2. Umělá versus emoční inteligence

---

- 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 nacítní, otevřenou komunikaci a kritické myšlení. Umělá inteligence umít totiž i lhát.

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

## 3. Nezdaru zdar! Umění neúspěchu jako předehra úspěchu

---

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

**PRO KOHO:** pro ty, kteří chápou lidskost, omylnost, pokoru k životu a chtějí se naučit přetavit chyby do zkušenosti, poučit se z neúspěchu, být odvážní, trpěliví, otevření životu a umějí přiznat i své prohry a nestydět se za ně. Tento seminář lektorují: **Prof. Josef Hynek a Jitka Ševčíková**

#### 4. HRANICE: Jak si stanovit hranice, které ostatní budou respektovat

---

- Co nám brání stanovit si hranice
- 10 oblastí, ve kterých byste si hranice měli zvědomit
- Hranice v komunikaci
- Konflikt jako příležitost k nastavení hranic
- Jak důstojně zvládnout vyhraněný konflikt
- Manipulace, jako strategie překročení hranic
- Postoj a postup při slovní sebeobraně
- Možnosti, co dělat, když ostatní hranice opakovaně nerespektují
- 20 zásad využití diplomacie při obraně hranic

**PRO KOHO:** pro ty, kteří chtějí být tvůrci svého života, mají morální kvality postarat se o sebe i o blízké a nechtějí u toho vyhořet a zapomenout na sebe, své vztahy, koníčky a radost ze života.

#### 5. 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, chtějí nenásilně komunikovat a nevzdat se přitom svých potřeb.

#### 6. „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 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 i své děti před útoky.

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

## 7. Emoce jako životní kompas - emoční inteligence a emoční leadership

---

- Jak to, že neexistují emoce pozitivní a negativní? Proč se nám všechny vyvinuly k užítku?
- Lze pochopit emoční svět, co nám mají emoce říci? Smutek, strach, strádání, bolest, vina
- Nenávist, závist, touha, obavy, zoufalství, zmatek, zmar, pocit beznaděje, nejistota, bezmoc
- Využití sebepoznání a emocí pro svůj život, odvaha jediná emoce, která se nedá předstírat
- Navrácení se k pocitům, propojením je s hlavou, srdcem i intuicí, citlivost jako naše výhoda
- Zvládání emocí a využití emoční inteligence v každodenním životě, praktické techniky

**PRO KOHO:** pro ty, kteří chtějí porozumět tomu, že emoce nejsou „dobré a špatné“. Všechny emoce jsou nástroj, který nám ukazuje, zda jdeme správným směrem, nebo jsme se od něj odchýlili a kam. Jsme schopni své emoce regulovat. A rozlišit, kdy ne. Procvičíme kultivované typy emočních reakcí.

## 8. Mluvme spolu: Sebe-vědomí a otevřená komunikace

---

- Principy a pravidla asertivity, ODVAHA: Jak nebýt pasivní ani agresivní
- Radikální upřímnost, otevřenost a férovost v mezilidské komunikaci
- Empatie – dovednost vcítit se do druhého, citlivost jako výhoda
- Jak rozpoznat manipulaci a jak se jí bránit, kontramanipulační techniky
- Asertivní techniky – nácvik situací s odlišnými reakcemi
- Jak vyjádřit své pocity otevřeně a předejít emočnímu přestřelení
- Komunikační situace a jejich zvládání (interně a externě)
- Jak prosadit svůj názor (řešení) a překonat vnitřní obavy ze selhání
- Jak vyjádřit nesouhlas 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 a konstruktivní zpětnou vazbu

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

## 9. Prevence 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 (úklid, kde ztrácíme schopnost koncentrace)
- Produktivní prostředí, méně online komunikace, (sebe)disciplína jako cesta ke svobodě
- Pravidelné dobíjení energie, jak nesabotovat sám sebe, práce s oslabováním „sabotérů mysli“
- Dobrodružství selhání, odvaha experimentovat, laskavost X měkkosrdcatost

**PRO KOHO:** pro lidi, kteří upřednostňují neustále potřeby a priority druhých, před sebou samými a už to chtějí změnit, uvědomují si riziko vyhoření nebo chtějí být inspirací ostatním.

## 10. Zpátky ke kormidlu – vnitřní síla

---

- Náš život netvoří jen vnější okolnosti a situace, ale zejména naše reakce na ně. Ovlivníme je?
- Co je to vnitřní síla, jak souvisí s výkonem, sebedisciplínou, vůlí, vytrvalostí – osvětlení pojmů
- Energetické nastavení, náš fyzický a psychický biorytmus, uvědomování si svých potřeb a ztrát
- Co spadá do sféry našeho vlivu a co jen do zóny zájmu, jak se smířit s tím, na co nemáme vliv
- Možnosti ovlivnění svého duševního rozpoložení pomocí těla, propojení tělo – mysl
- Jak být sám pro sebe kotvou klidu, dechové, mentální a psychoverbální techniky (NLP)
- Krize, krizová intervence, krizová komunikace, profesionalita v krizi, psychická stabilita
- Jak se připravit na zátěžové stavy myslí 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.

## 11. 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 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.

## 12. 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“
- Vliv okolního prostředí na osobní efektivitu – co ovlivníme a co ne, jak si to ošetřit
- Simply Restart: kdy méně je více, práce s myšlenkovými mapami, plán versus chaos
- Základní relaxační techniky, ochutnávka práce v hladině alfa, propojení obou hemisfér
- Metody seberegulace – usměrnění emocí a sebedisciplína, koncentrace, vytrvalost
- Negativní důsledky neefektivity, které se promítají do pracovního i osobního života

**PRO KOHO:** nejen pro unavené, vyčerpané, nesoustředěné, emočně nestálé, nedisciplinované, ale i pro ty, kteří jsou plní síly a chtějí si ji udržet, předejít vyhasínání a chtějí inspirovat druhé.



### 13. 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.

### 14. 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 i pro ty, kteří už hospodaří dobře a rádi se podělí o své triky a chtějí se dovědět novinky z neurovědy.

### 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 i pro ty, kteří teprve kritické myšlení objevují a uvědomují si jeho důležitost v aktuálním životě.

### 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 zdravý a emoční mistrovství

---

- 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, pro ty, kteří žijí život tvůrce, nikoli oběti a chtějí vzít odpovědnost za emoce a zdraví do svých rukou a pochopit i genetické předpoklady a vliv epigenetiky na jejich aktuální fyzický i psychický stav.

Tento seminář lektorují: **MUDr. Jan Vojáček a Jitka Ševčíková**

## 20. Biologie vztahů a mezigenerační emoční potřeby

---

- 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



# Formy vzdělávání:

## SEMINÁŘ

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

## WORKSHOP

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



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



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



**Používané techniky:**

- Výklad, prezentace, video ukázky, prožitky fyzický, psychický i emocionální
- Hlasové, dechové, verbální i neverbální techniky, principy bojových umění
- Práce v hladině alfa (mozkové frekvenci 7 - 14 Hz), koncentrace, vizualizace
- Diskuse, práce ve dvojicích i skupinách, dobrovolné sdílení
- Praktické antistresové techniky, pre- habilitace, rehabilitační cviky
- Mentoring, podpora po skončení semináře/workshopu, follow up



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



**Různé stupně úrovní:** BASIC (základy, teorie), ADVANCED (pokročilejší), MASTER (hloubka)



Po workshopech je **možnost individuálních konzultací, mentoringu a facilitace.**

*Těším se na spolupráci. V případě vašeho zájmu mne neváhejte kontaktovat (e-mail).*