



AldEkon.cz s.r.o.

Prostějovská 34

798 17 Smržice

www.aldekon.cz



DYNAMIKA EMOCÍ + JAK NA STRES A STRACH

Program kurzu

Dynamika emocí + Jak na stres a strach (dvoudenní tréninkový seminář)

21. - 22. 4. 2015 - Lázně Slatinice u Prostějova, lázeňský dům Balnea****

Lektor: [Jitka Ševčíková, MBA](#)

Začátek: Vždy v 9:00 hodin, ukončení cca v 16:00 hodin.

Po ukončení bude paní Ševčíková k dispozici pro osobní konzultace !

Cena dvoudenního semináře: **5 180,00 Kč vč. DPH**

Cena zahrnuje: seminář 2 dny, 2x oběd, coffeebreak

Cena dvoudenního semináře **s ubytováním: 5 950,00 Kč vč. DPH**

Cena zahrnuje: seminář 2 dny, 2x oběd, coffeebreak, ubytování na 1 noc včetně snídaně, 1 hod. vstup do bazénu s whirlpool

V lázních Slatinice naleznete nejen příjemné prostředí, ale pro zájemce je možné zajistit prohlídku lázní nebo individuální lázeňské procedury, případně využití lázeňského bazénu (ubytování účastníci mají v ceně semináře). Nabídku procedur naleznete v příloze nebo na odkazu: <http://www.lazneslatinice.cz/files/letaky/lazne-slatinice-procedury-2015.pdf> . Individuální objednávky procedur uveďte do Poznámky v objednávce (zajišťujeme dle kapacity lázní). Více informací naleznete na www.lazneslatinice.cz nebo na www.lazenskydumbalnea.cz.

Také doporučujeme návštěvu Muzea veteránů ve Slatinicích nebo návštěvu Muzea kočárů Čechy pod Kosířem.

Program seminářů:

DYNAMIKA EMOCÍ - Emoční inteligence 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.

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, efektivně 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 OBĚT – TVŮRCE – ZACHRANĚNÝ
- * Komunikační dovednosti v náročných situacích
- * JASNĚ ANO, JASNĚ NE - Na co máme právo
- * Jak reagovat na nepřiměřenou kritiku
- * Práce s dynamikou emocí (které emoce nám energii berou, a které dodávají)
- * Kladení doplňujících otázek (zpřesňující trychtýř)
- * Vytvoření kotvy klidu

JAK NA STRES A STRACH - Praktické techniky zvládnání 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. Seminář je veden prožitkovou formou, 2 -3 přeladění do hladiny alfa a práce s vizualizací.

Zisk: Seminář prohlubuje znalosti a prakticky ke zvládnání stresových situací a rozšiřuje tyto situace o zvládnání 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 představivost, 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
- * Worklife balance

Úroveň kurzu **1 - Základní**



Žádné termíny.

Školit vás budou

Ševčíková Jitka, MBA



23 let působila v korporátním světě a zahraničním obchodě, posledních 9 let v oblasti špičkových informačních technologií, vystudovala ekonomii, marketing, v letech 2006 – 2009 emoční leadership v EU projektu LESK (lektor emočních a sociálních kompetencí). Od roku 2011 lektoruje semináře z oblasti redukce stresu, prevence syndromu vyhoření, techniky zdravého spánku, konflikt management, kultivované komunikace a psychohygieny. Mezi její klienty patří např. T-Mobile, JUST, Bayer, Česká spořitelna, HP Tronic, ETA, Rané péče, Dixons Carphone, Johnsons and Johnsons, Moneta, Ernst and Young, Policie ČR, a další. V roce 2014 byla nominována na Ženu roku a Lektorku roku. V roce 2017 převzala na festivalu Všem ženám ocenění Ostara za celospolečenský přínos. Pořádá semináře v exotických destinacích (Mauricius, Maledivy, Srí Lanka, Indonésie, Filipíny...). Je autorkou celorepublikového projektu Barevný anděl. Aktivně se zabývá charitativní činností, benefičními akcemi. Je spoluautorkou knihy S láskou i rozumem o emoční inteligenci rodičů a dětí (C Press 2015), publikuje v mnoha médiích, spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem a s webem psychologie.cz Hostuje v zajímavých podcastech: hladinaalfa.cz/podcasty. Spolu s kolegy založili platformu Family Business Academy pro vzdělávání rodinných a majetných firem.