AldEkon.cz s.r.o.
Prostějovská 34
798 17 Smržice
www.aldekon.cz

KLIDNÁ MYSL V ZÁTĚŽOVÉM OBDOBÍ

Program kurzu



Spánková psychohygiena a jak se připravit na následující den

Jaký jste chronotyp a kdy je nejvhodnější dělat jakou práci pro vás

Hospodaření s energií, náš bio rytmus a jak ho využít

Úklid pro vnitřní klid , čím začít, jak postupovat

Užitečné aplikace pro zjednodušení činností

Kontrola mysli – odklánění pozornosti versus plný fokus



Koncentrace – soustředění na podstatu, proč těkáme

Home office versus fungování v kanceláři

Rodinná pravidla a jejich respektování

Uvolnění, přestávky, řád versus chaos, mužský a ženský princip v nás

Kde se rodí motivace, jak ji nalézt, když se nám do ničeho nechce

Režim a rituály, co pomáhá, co ne

Pomůcky s sebou: karimatka, polštářek, lehká deka na přikrytí, pohodlné oblečení a obuv (klidně sportovní) a dobrou náladu.

Pro účastníky máme vždy připraven **studijní materiál** zpracovaný od lektora. Na vyžádání jej můžeme, po absolvování kurzu, po dohodě s lektorem, **dodat i v elektronické podobě.**

Během školení můžete **konzultovat vlastní problémy**, které potřebujete vyřešit.

Pokud jste firma s povinností zaměstnávat osoby se zdravotním postižením, můžete u naší firmy čerpat na tuto službu **náhradní plnění.** Odebíráním služeb od naší firmy můžete **ročně ušetřit víc než 60 000 Kč** za každého zdravotně znevýhodněného člověka, kterého se vám nepodařilo zaměstnat.

Chcete vědět víc? Zavolejte nám. Kontakt

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.