



AldEkon.cz s.r.o.

Prostějovská 34

798 17 Smržice

www.aldekon.cz



KONCENTRACE, KREATIVITA A MOTIVACE

Program kurzu

Popis kurzu



Dvoudenní seminář zaměřený na prohloubení schopnosti soustředění, posílení vůle, vnitřní motivace a na aktivaci kreativity.

Seminář je součástí vzdělávacího projektu Brillant Brain a vedou jej současně dvě lektorky:

MUDr. Michaela Karsten – expertka na lidskou paměť a učební proces

Jitka Ševčíková, MBA – odborník na emoční inteligenci a psychickou odolnost

PRO KOHO JE SEMINÁŘ URČEN

PRO VŠECHNY, KTERÍ:

chtějí využívat plně schopností, které nám mozek nabízí
potřebují zvýšit schopnost své koncentrace
si přejí mít pevnější vůli a vnitřní disciplínu
si přejí rozvinout své kreativní myšlení
potřebují zapracovat na své motivaci
chtějí být více stresuodolní

ČEMU SE BUDEME VĚNOVAT:

Na úvod si vysvětlíme souvislosti mezi tématy: koncentrace, kreativita, učební proces a lidská paměť. Pojmenujeme si vnější a vnitřní "narušitele" naší schopnosti se soustředit. Vysvětlíme si, jak optimalizovat energetické nastavení a koncentrační schopnosti, nebýt přestimulovaný nebo příliš unavený. Prakticky nacvičíme relaxační techniky nervového systému a vyladíme náš mozek do hladiny alfa. Na to navážeme nácvikem pozornosti a řízeného soustředění a řekneme si, jak tuto dobu lze prodlužovat. Prakticky si vyzkoušíme, jak dosáhnout kreativního myšlení. Ukážeme si, proč mozek dává přednost symbolům a obrázkům před textem, vytvoříme si projektový nebo časový vision board a myšlenkovou mapu na zadané téma. Odhalíme své škodlivé emoční vzorce, které nám ničí (sebe)motivaci a sebedůvěru (neuroplasticita).

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.

MUDr. Karsten Michaela



Promovaná lékařka, paměťová expertka od roku 2000. Od roku 1998 aktivní v paměťovém sportu, v kterém dosáhla řady vysokých ocenění: trojnásobná mistryně světa v paměťových schopnostech (1999-2001), několikanásobná národní mistryně (ČR), GrandMaster (Mind Sport Olympiade) & Guinnessrekordmanka. V Mnichově (Německo) vystudovala německý jazyk (Goethe Institut). V roce 2010 založila vlastní podnikání MindKarat® – mentální a paměťový trénink. Certifikace v roce 2019 – Poradce v oblasti prevence pro psychosoc. zdraví. Autorka knihy “Úspěšná paměť”/ nakladatelství Albatros. Publikace v mnoha českých i německých médiích – téma mozek a lidská paměť. Autorka projektu Brilliant Brain. K jejím firemním klientům patří české i mezinárodní společnosti jako např. ČEZ, GE Money Bank Praha, TopVision Praha, EYRIE Praha, HP Academy Praha, , MetLife ČR, DZ Bank Berlin, Commerzbank, Aufbaubank, Justizministerium Thüringen, Innenministerium Thüringen, NDR/Norddeutsche Rundfunk Hamburg, IT-Firma ORACLE, IBM a mnohé další. Lektorka na německých univerzitách (např. ve Frankfurtu n. M., Berlíně, Hamburku, Bayreuthu, Hannoveru, Dortmundu). Své paměťové schopnosti prokázala již několikrát v českých a mezinárodních TV-show. Zakladatelka spolku KIWANIS Club Erfurt (třetí největší světová servisní organizace na pomoc dětem), Spoluzakladatelka spolku memoryXL (evropský spolek k rozvoji paměťových schopností a paměťového sportu), členka spol. MENSA ČR a členka spolku žurnalistů DVPJ – Německo. Profesionální člen spolku „German Speakers Association e.V.“