



**AldEkon účetnictví**

U Hřbitova 432/9

Prostějov - Držovice, 79607

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



## LIFE MANAGEMENT: PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

---

### Program kurzu

**Naučit se vyvažovat osobní a pracovní život je základní současná dovednost. Kloubí v sobě zvládnání a kvalitu prožívání času v práci i s rodinou, péči především o sebe a své potřeby se zvyšováním psychické odolnosti.**

#### Určeno pro:

Ti, kdo chtějí zvolnit, zpomalit a radovat se i z všedních dnů.

#### Cíl školení:

1. Naučíte se využívat provázanost mentální, emoční a fyzické složky osobnosti a rozpoznat jejich vliv na výkon člověka. Tedy mít přímý vliv na své tělo, mysl i pocity.
2. Seminář rozvíjí strategické myšlení (tvoření vizí a řízení myšlenek), emoční inteligenci a řeč těla, sebedůvěru a zodpovědnost a motivace sebe i druhých ke změně vnitřního postoje. Seminář je jedinečný v tom, že všechna témata si účastníci prožijí na všech úrovních své osobnosti: prostor je věnován mentálnímu porozumění, prožívání emocí i ukotvení prožitku ve fyzickém těle. Na semináři vaše vědomí porozumí, že všechno, co se ve vás děje, má svoji logiku a zákonitost.

#### Obsah:

práce s emocemi, které nám ubírají energii, ale i s těmi které nám energii dávají a projevujeme ji nekultivovaně  
vědomí důležitosti emočního prožívání a „řeči těla“ a jejich vliv v komunikaci a firemní kultuře  
neposuzovat a umění naslouchat  
zvýšení odpovědnosti za svůj osobní i pracovní život

cvičení na sebeovládání a zvládání konfliktů v praxi

energetické zdroje v nás - sebeocenění, pochvala, vděčnost, odpuštění, otevřenost, odpovědnost, možnost být lepším a přirozeným leaderem

*V ceně je zahrnut oběd i občerstvení.*

*Pokud jste firma s povinností zaměstnávat osoby se zdravotním postižením, vystavíme vám při odebrání našich služeb potvrzení o náhradním plnění, čímž si můžete naše služby zlevnit až o téměř 63 000 Kč za rok.*

Časová náročnost **6 hodin**



Žádné termíny.

## Školit vás budou

### Jitka Ševčíková, MBA



Jitka Ševčíková (1969) vystudovala ekonomii, marketing a emoční inteligenci. Patří mezi vyhledávané lektory, mentory a kouče. Mezi její prestižní klienty patří firmy: Arcelor Mittal, Bayer, Seznam.cz, GE Money bank, Hewlett Packard, Ogilvy Action, Partners, Strabag, Eurovia, Cetelem, Enteria Excalibur City, VUT Brno, Policie ČR a další. V roce 2010 byla v soutěži časopisu Cosmopolitan zvolena První českou prezidentkou. Devět let pracovala ve špičkové IT společnosti v oblasti marketingu a PR. Současně působila v občanském sdružení Dlouhá cesta, zabývající se pomocí rodičů po smrti dítěte. Je autorkou celorepublikového filantropického projektu Barevný anděl. Aktivně pomáhá charitativní činností, budováním koncepcí firemní filantropie a pořádáním benefičních akcí. Od roku 2010 lekturuje dovednosti v oblasti emoční inteligence, redukce stresu, komunikačních dovedností, kontramanipulace, time managementu a práci v hladině alfa (snížené mozkové frekvenci). V ČR koordinuje vzdělávací platformu Brilliant Brain ([www.brillantbrain.com](http://www.brillantbrain.com)), je i součástí projektů Moudrého podnikání žen ([www.moudrepodnikanizen.cz](http://www.moudrepodnikanizen.cz)) a Lektorský kruh ([www.lektorskykruh.cz](http://www.lektorskykruh.cz)). Spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem, přednáší na vysokých školách, kongresech a konferencích, publikuje v několika odborných médiích a na webu Psychologie.cz. Pořádá semináře v České republice, v Indonésii, na Filipínách a na Mallorce. Mentoruje a podporuje několik filantropických projektů. Je spoluautorkou knihy S láskou i rozumem (Albatros, C-Press 2015). V současné době připravuje další knihu pro nakladatelství Grada Publishing.