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

LIFE MANAGEMENT: PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Program kurzu

Naučit se vyvažovat osobní a pracovní život je základní současná dovenost. Kloubí v sobě zvládání 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 zákonitosti.

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

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.