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

POHODA ANEB KLIDNÁ MYSL V ZÁTĚŽOVÉM OBDOBÍ ON-LINE

Program kurzu

Klidná mysl v zátěžovém období on-line



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

Každý účastník tohoto kurzu obdrží dárek od paní Jitky Ševčíkové v podobě možnosti ZDARMA zhlédnout a vyzkoušet si práci v HLADINĚ ALFA.

Mimořádná příležitost!

Pro přiblížení citujeme o HLADINĚ ALFA z webových stránek paní Jitky Ševčíkové:

Většinu dne přemýšlíte, spěcháte, stresujete se a vysilujete. Marně hledáte klid, vyhlížíte vysněné úspěchy. Často zapomínáte, „kde vám hlava stojí“. Jste přehlcení. Postrádáte dobrý pocit z toho, o co se snažíte. Ztrácíte radost z každodennosti.

… ale dá se přeladit!

Mohu vás naučit vědomě se přeladit do hladiny alfa. Do hladiny, v níž se sami od sebe ocitáte nejčastěji těsně před usnutím, po probuzení, při meditaci nebo ve chvíli, kdy se zdánlivě nečinně zahledíte do prázdna. Tehdy jste uvolnění ve svém těle, ale také „v hlavě“. Paměť vykazuje zvýšenou schopnost ukládat a vybavovat si, mysl rychle regeneruje, celý organismus odpočívá a posiluje životní funkce, přirozeně se tvoří endorfiny – hormony dobré nálady a štěstí.

Získáte tím řadu benefitů:

Práce v hladině alfa tak přináší nejen celkové zklidnění, ale také obrovské zdravotní, emoční, znalostní i vztahové benefity. Co se v ní odehrává? Mozkové vlny se v ní zpomalí, a vy můžete beze stresu trénovat lepší paměť, koncentraci, reakce na stres, uvolnění, kreativitu a samozřejmě lépe rozpoznávat vlastní i cizí emoce, urychlit hojení a léčby nebo nastartovat imunitu.

Jak bude ON-LINE seminář probíhat ?

Je to snadné.

Den před konáním on-line školení Vám zašleme na e-mail, který uvedete do objednávky, odkaz k přihlášení do webináře, a informaci, jak postupovat.

Spolu s odkazem obdržíte také písemné podklady od lektora, abyste si je mohli vytisknout.

V den konání webináře se kliknutím na odkaz připojíte k vysílání. Doporučujeme tak učinit 10-15 minut předem.

V případě nesnází nás kontaktujte, jsme připraveni Vám pomoci s řešením.

Přihlaste se celým jménem (jménem a příjmením), abychom poznali, že jste to právě Vy.

V případě potřeby nás kontaktujte

Časová náročnost **3 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.