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

TIME MANAGEMENT A STRESS MANAGEMENT I.

Program kurzu

Školení je dvoudenní. Pokračování naleznete v seznamu školení dne 3.6. pod názvem Time management a Stress management II.

Cíl kurzu:

Naučíme Vás

eliminovat stres a jeho působení
zvládat činnosti dle důležitosti a naléhavosti
umět delegovat
vytvořit ze stresu výkonné palivo, které umožňuje být efektivnější
nebýt: dříč, oběť ani snílek

Obsah kurzu:

Sebepoznání

1. Režim mysli versus různé činnosti
2. Plné soustředění bez únavy
3. Jak využívat podvědomí
4. Vždy vytvořit možnost volby
5. 3 překračované zákony mysli

Vedení

1. Jak poznat ty pravé priority
2. Proč silné vnitřní vize a nadhled překonávají problémy
3. Jak nebýt ve vleku ostatních
4. 5 parametrů pro splnění požadovaných činností
5. Jak obnovit rovnováhu mezi prací a soukromím

Řízení

1. Proč neplníme předsevzetí
2. Jak na chaos a časový stres
3. Model pomůcky pro plánování
4. Jak na nepříjemné práce

Školení je dvoudenní. Pokračování nalezenete v seznamu školení dne 3.6. pod názvem Time management a Stress management II.

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.

Úroveň kurzu **1 – Základní**

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.