DAGMAR KOŽINOVÁ

2025 - ROK HARMONIE A RŮSTU

PORTFOLIO KURZŮ

KONTAKTY:
dasa@dagmarkozinova.cz
+420 773 092 980
www.dagmarkozinova.cz
FB: Dagmar Kožinová
IG: dagmarkozinova

O LEKTORCE

PhDr. Ing. Dagmar Kožinová

je lektorka, spisovatelka, koučka, psycholožka a průvodkyně.

Vystudovala ekonomii a řadu let působila jako manažerka obchodních týmů. Později vystudovala také psychologii a absolvovala velké množství různých výcviků a osobně rozvojových seminářů, krizovou intervenci. Absolvovala certifikovaný výcvik v koučinku. Zkoumala stresové prožívání po tornádu na Moravě.

Příležitostně spolupracuje s médii v rádiích v bloku psychologické poradny, píše články v časopisech i na internetu. Vydala pět osobně rozvojových knih Deník probuzené ženy, Rozchod jako nový začátek, Jak zvládnout stres a posílit odolnost, Síla vize v osobním životě a Rozvoj mysli pro spokojený život.

Při seminářích a práci s klienty využívá moderní poznatky z pozitivní psychologie, neurovědy.

Mimo ČR vede workshopy na specifických místech na Bali, Srí Lance, Madeiře, na řeckých ostrovech, Havaji… S klienty se vydává i na pouť do Santiaga de Compostella. Je průvodkyní na cestách, ale i k duši každého klienta.

Více informací na:
www.dagmarkozinova.cz.

PŘEHLED KURZŮ

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A ODOLNOST

- Hrdina ve vás: Aktivace potenciálu a cesta k pozitivní změně
- Od snů k realitě: Objevte sílu životní vize
- Umění zvládat stres: Klidný život v hektickém světě
- Pozitivní psychologie: Síla pozitivních emocí a vděčnosti
- Pozitivní psychologie v práci: Flow, smysl a radost v práci
- Odolnost jako klíč k úspěchu: Jak zvládat „výzvy“ života
- Síla naděje a optimismu: Cesta k pozitivní změně
- Klíč k úspěchu: Proaktivita a efektivita v životě i práci
- Syndrom FOBO a když je míň víc

ROZVOJ MYSLI

- Pozitivní mysl: Cesta k růstu a spokojenosti
- Kvalitní spánek pro dlouhý život
- Kreativita a myšlenkové mapy mění svět
- Kreativní mysl v akci a kouzlo příběhů
- Cesta k vašim snům: z ne-možného možným
- Uvolněná mysl: Trénink relaxačních technik pro každý den

PŘEHLED KURZŮ

WORK-LIFE BALANCE	• Energie pro život a práci: Jak mít plnou baterku • Krocení šimpanze: Jak zvládat emoce a posílit EQ • Jedna věc a efektivita: Jak zvýšit výkon skrze přítomnost • Work-life balance pro spokojený život: Jak najít rovnováhu • Time management aneb řídím svůj čas • Time management pro ženy: cykličností ke zjednodušení
KOMUNIKACE PREZENTAČNÍ DOVEDNOSTI	• Empatická komunikace: domluva je možná • Mistr v komunikaci: Řešení konfliktů s empatií • Jak být lepší učitel: Emoční pohoda a odolnost • Prezentační dovednosti: Jak zaujmout posluchače a být autentický
PRO MANAŽERY A TÝMY	• Moderní manažer: Základy vedení s lidským přístupem • Inspirativní leadership: Umění vést sebe i ostatní • Manažerská a pozitivní psychologie: Klíč k lepšímu vedení • Prodejní dovednosti: Umění budovat vztahy a uzavírat obchody
SPECIÁLNÍ KURZY	• Konce jako nové začátky: Vědomá práce s přechody • Supervizní setkání

PŘEHLED KURZŮ

ON-LINE PROGRAM	• Klid v životě

SPECIÁLNÍ CYKLY

Jak žít a pracovat s lehkostí	• Starosti proměnit ve výzvy • Kreativní mysl • Empatická komunikace • Rovnováha
Jak zlepšit výkon a cítit se dobře	• Umění správně nakládat s časem • Jedna věc v jednom čase • Cesta k efektivnímu výkonu • Energie pro život a práci
Rozvoj mysli, kreativity a životní spokojenosti	• Pozitivní inteligence • Jak rozvinout mysl • Rozvoj sebeobrazu • Kreativní myšlení
Umění komunikace	• Naslouchání základ komunikace • Empatická komunikace • Řešení konfliktů • Domluvit se můžeme s každým
Aktivuj svého hrdinu - rozvoj potenciálu	• Otevření se tvůrčím možnostem • Posílení sebe-důvěry • Navzdory všem aneb jak být odolní • Když je sklenice na půl plná

INFORMACE KE KURZŮM

FORMÁT KURZŮ	Všechny kurzy jsou možné prezenčně i on-line (ZOOM, TEAMS)
DÉLKA KURZŮ	Prezenční formou - 1 denní i vícedenní Online formou - 2 dopolední bloky o trvání 2,5 hodiny rozmezí 1 týdne
REFERENCE	Centrum sociální a ošetřovatelské pomocí v Praze 10, p.o., Domov pro seniory Zahradní město, Helen Doron, Johnson & Johnson, Just, Kooperativa, KPMG, Masarykova univerzita, NOTUM, T-Mobile, Vysoké učení technické v Brně, Vrba nadační fond a jiné.

Nenašli jste co jste hledali? Na základě vašich požadavků připravím kurz na míru.

Těším se na naši případnou spolupráci.

Dagmar Kožinová

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A ODOLNOST

Hrdina ve vás: Aktivace potenciálu a cesta k pozitivní změně

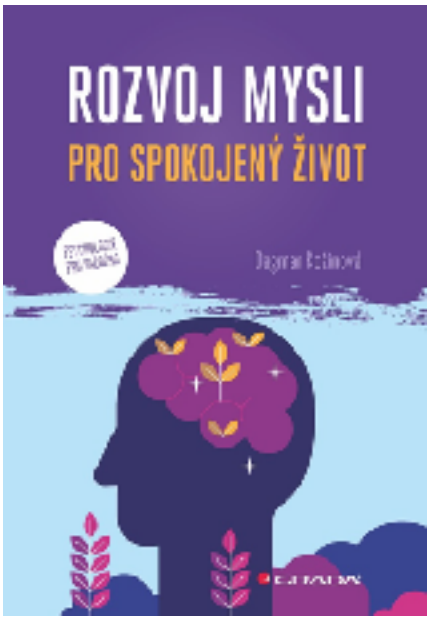
„Cesta k pozitivní změně začíná u vás.“

Od pradávna lidé hledají způsoby, jak v životě prospívat a nacházet rovnováhu. Jak prožít život naplněný spokojeností a zároveň zvládat výzvy, které nám život přináší? A je vůbec možné svůj život skutečně změnit?

Výzkumy z oblasti pozitivní psychologie ukazují, že existuje kombinace dovedností a vlastností, které můžeme cíleně rozvíjet. Tyto vlastnosti nám pomáhají lépe zvládat náročné situace a dosáhnout pozitivního psychologického stavu. Tento stav zlepšuje naši životní spokojenost, mezilidské vztahy, pracovní angažovanost i motivaci.

Zaměříme se na klíčové oblasti, jako jsou naděje, optimismus, schopnost dosahovat cílů a naše odolnost. Propojíme ověřené teorie s praktickými cvičeními, která budete moci ihned využít v každodenním životě. Naučíme se:

- Posilovat sebedůvěru.
- Rozvíjet mysl a schopnost zvládat stresové situace.
- Zvyšovat odolnost vůči výzvám.
- Kultivovat optimismus a nalézat pozitivní přístup k životu.



Cíl kurzu:

Aktivovat pozitivní změnu ve vašem životě. Rozvinout schopnosti, které umožní prožívat větší spokojenost, zvládat výzvy a naplno využít svůj potenciál.

Kurz je určen pro všechny, kteří chtějí proměnit výzvy v příležitosti. Pro ty, kteří chtějí prožít spokojený a naplněný život.

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A ODOLNOST

Od snů k realitě: Objevte sílu životní vize

„Život snů začíná ve vaší hlavě.“

Napadá vás někdy, jak proměnit své sny ve skutečnost? Vize je klíčem k životnímu naplnění. Pomáhá nám definovat, co nás skutečně těší, a směřuje nás k dosažení našich cílů.

Tento inspirativní seminář vás provede procesem tvorby osobní vize a ukáže, jak ji přetvořit ve skutečnost.

Naučíte se:

Prozkoumat svou mysl a vnitřní sabotéry, kteří mohou blokovat váš úspěch.

- Jak si stanovit jasné cíle a priority.
- **Vytvořit vizuální obraz své budoucnosti**, který vás bude motivovat a směřovat k dosažení vašich snů.
- **Rozpoznat a překonat překážky**, které vám brání v dosažení cílů.
- **Naplánovat si projekt**, který na první pohled vypadá jako "ne úplně možný", ale přitom je realizovatelný.
- **Používat praktické strategie a techniky** pro rozvoj dovedností nezbytných k uskutečnění vaší vize.

Cíl kurzu:
Znovu začít snít, ale své sny i realizovat. Vydefinovat si inspirující vizi a přetvořit ji ve skutečné kroky, které povedou k dosažení vašich snů a cílů.

Kurz je určen pro všechny, kteří chtějí najít smysl v životě, zlepšit schopnost plánování a dosáhnout svých cílů a tím i větší osobní spokojenosti.

Umění zvládat stres: Klidný život v hektickém světě

„Stres může býti přítelem, pokud se s ním naučíte pracovat a vědomě si vyberete cestu klidu a rovnováhy.“

Stres je přirozenou součástí našich životů – nelze se mu zcela vyhnout, ale můžeme se naučit ho zvládat a minimalizovat jeho negativní dopady na zdraví a pohodu. Tento praktický seminář vás provede technikami a strategiemi, jak efektivně pracovat se stresem a zvýšit svou odolnost.

Budeme společně:

- Zkoumat základní příčiny stresu a jeho vliv na tělo i mysl.
- Učit se rozpoznávat stresové spouštěče a jejich projevy.
- Objevovat individuální reakce na stres a hledat účinné způsoby, jak je zvládnout.
- Praktikovat konkrétní nástroje pro řízení stresu, jako jsou relaxační techniky, mindfulness a práce s myšlenkovými vzorci.

Tento seminář vám pomůže najít způsoby, jak si zachovat klid v každodenním shonu, zvýšit svou odolnost a žít vyrovnanější život.

Cíl kurzu:

Účastníci si osvojí praktické strategie pro zvládání stresu a získají nástroje k dosažení větší rovnováhy a duševní pohody.

Kurz je určen pro každého, kdo čelí stresu v pracovním či osobním životě a chce se naučit, jak ho zvládat s větším nadhledem a klidem.

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A ODOLNOST

Pozitivní psychologie: Síla pozitivních emocí a vděčnosti

„Objevte kouzlo pozitivních emocí a prožijte život naplno díky vděčnosti a radosti.“

Na semináři se naučíte: **Zaměřit na pozitivní emoce** a vědomě je rozvíjet každý den. **Prožívat vděčnost** a jiné emoce, které obohacují váš život a posilují psychologickou pohodu. **Používat ověřené techniky** pozitivní psychologie pro prožívání větší radosti a štěstí v každodenním životě. **Posílit vztahy** a najít radost v přítomném okamžiku.

Cíl kurzu: využít principy pozitivní psychologie k rozvoji radostnějšího a spokojenějšího života.

Kurz je určen pro každého, kdo chce žít naplno a prožívat více radosti, vděčnosti a pozitivních emocí díky vědecky podloženým principům pozitivní psychologie.

Pozitivní psychologie v práci: Flow, smysl a radost v práci

„Objevte, jak prožívat více radosti a flow v práci a podávat výkony v souladu s vlastními silnými stránkami.“

Co se naučíte na semináři: **Vytvářet smysluplnost** v pracovních činnostech a kultivovat pozitivní emoce v pracovním prostředí. **Prožívat stav flow**, který podporuje kreativitu, soustředění a efektivitu. **Nastavit správně svou mysl** pro úspěch a prožít více radostných momentů v práci. **Zlepšit pracovní výkon** díky vědecky podloženým principům pozitivní psychologie. **Podpořit dobré vztahy** v týmu a efektivně zvládat změny, které přicházejí.

Cíl kurzu: Naučit účastníky aplikovat pozitivní psychologii na pracovišti, zvýšit pracovní spokojenost a prožívat více radosti a flow díky pozitivnímu nastavení mysli.

Kurz je určen pro všechny, kteří chtějí prožívat více radosti a smyslu v práci a zlepšit pracovní výkon prostřednictvím pozitivního přístupu.

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A ODOLNOST

Odolnost jako klíč k úspěchu: Jak zvládat „výzvy“ života

„Úspěšný život závisí na tom, jak se dokážeš zvednout po pádu.“

Seminář zaměřený na **posílení odolnosti** a zvládání životní zátěže. Naučíte se, **jak se vyrovnat s výzvami, jako jsou změny, konflikty nebo těžké životní situace.** Zaměříme pozornost na to: jak zvládat stres a předcházet vyčerpání. **Jak přijímat nevyhnutelné** a překonávat těžké chvíle.Uvědomíte si jakou roli v tom všem hraje vaše hlava, tělo, ale i srdce a duch. Objevíte strategie, které podpoří právě vás.

Cíl kurzu: Posílit psychickou odolnost a rozvinout dovednosti pro efektivní zvládání stresu.

Kurz je vhodný pro každého, kdo se chce připravit na možnou zátěž nebo ji už i čelí.

Síla naděje a optimismu: Cesta k pozitivní změně

„Přetvořte svou mysl a dosáhněte více s nadějí a optimismem.“

Seminář vás provede cestou k pozitivní změně. Naučíte se, **jak otevřít svou mysl** novým možnostem a **aktivovat naději**, která vás provede těžkými životními situacemi. **Objevíte sílu nadějného myšlení** a jeho rozdíl od falešné naděje. S optimismem se **naučíte překonávat překážky** a dosahovat svých cílů s radostí a sebedůvěrou. Kurz vám poskytne konkrétní nástroje pro **aktivaci pozitivního myšlení** a rozvinutí motivace, které vám pomohou dosáhnout osobních a profesních úspěchů.

Cíl kurzu: Posílit naději a optimismus pro dosažení osobních cílů a zlepšení kvality života.

Kurz je určen pro každého, kdo čelí náročným situacím a chce rozvinout pozitivní myšlení pro dosažení většího úspěchu.

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A ODOLNOST

Klíč k úspěchu: Proaktivita a efektivita v životě i práci

„Proaktivní přístup a efektivita – nástroje pro lepší život.“

Zaměříme se na důvěru ve vlastní schopnosti, **posílení sebeúčinnosti** a efektivní zvládání každodenních výzev. Naučíte se, jak lépe řídit své zdroje, překonávat překážky a **proměnit své cíle v realitu.** Díky praktickým nástrojům a technikám objevíte, **jak aktivně ovlivnit svůj životní směr** a dosahovat úspěchu v souladu s vlastními hodnotami a potenciálem.

Cíl kurzu: posílit proaktivitu a efektivitu účastníků, aby zvládali lépe dosahovat své cíle a reagovat na výzvy života i práce s jistotou a odhodláním.

Kurz je určen pro všechny, kteří chtějí být aktivními tvůrci svého života a přiblížit se svým cílům s větší sebejistotou a efektivitou.

Syndrom FOBO a když je míň víc

„Síla zjednodušení začíná v přijetí, že míň může být víc.“

Seminář je určen pro všechny, kdo chtějí porozumět a překonat "Syndrom FOBO" (Fear of Better Options) a **objevit sílu zjednodušení v životě.** Jde o stav, kdy máme tendenci neustále váhat při rozhodování kvůli strachu, že by mohly existovat lepší alternativy. Kurz se zaměřuje na rozvoj dovedností a vhledu do procesu rozhodování a prioritizace. Naučíme se, jak i**dentifikovat skutečné hodnoty** a priority, což nám umožní jednodušší a efektivnější životní a pracovní rozhodování. **Odmítnutí nadbytečnosti** a zjednodušení našeho života může vést k většímu klidu, spokojenosti a úspěchu.

Cíl kurzu: zjednodušit rozhodování a životní prioritizaci, aby účastníci dosáhli většího klidu a úspěchu.

Kurz je vhodný pro všechny, kteří chtějí zlepšit své dovednosti v rozhodování a zjednodušení života, aby dosáhli většího klidu, spokojenosti a úspěchu.

ROZVOJ MYSLI

Pozitivní mysl: Cesta k růstu a spokojenosti

„Odemkněte potenciál své mysli skrze rozvoj pozitivní inteligence“

Prozkoumejte možnosti své mysli a objevte cestu ke spokojenějšímu životu. Ponoříme se do tajemství **práce s myslí** skrze vizualizaci, imaginaci, ale zejména díky **práci s vlastními sabotéry.** Naučíme se, jak efektivněji spolupracovat s vlastní myslí, **překonávat vnitřní bloky** a rozvíjet kreativitu, moudrost i motivaci k akci. Seminář vám pomůže pochopit, jaké **překážky vás v životě brzdí,** a nabídne praktické nástroje k jejich odstranění.

Cíl kurzu: naučit se pracovat s vlastní myslí, překonat vnitřní sabotéry a rozvíjet potenciál pro větší radost, hojnost a spokojenost.

Kurz je vhodný pro všechny, kteří chtějí zlepšit své mentální nastavení a posílit radost a růst v osobním i pracovním životě.

Kvalitní spánek pro dlouhý život

„Objevte tajemství klidné noci: Kvalitní spánek jako základ zdraví a vitality.“

Spánek je pro náš život důležitější než si možná myslíme. Ovlivňuje téměř každou oblast našeho žití. Zdraví, vztahy, ale i práci. Nespavost způsobuje řadu **zdravotních i psychických potíží.** Až třetina lidí uvádí potíže se spánkem. Jak to tedy udělat a dobře se vyspat? Budeme si povídat nejen o důležitosti spánku, ale i tom, jak na to. Vyzkoušíte si techniky, které vám **pomůžou se skutečně uvolnit a díky tomu navodit spánek.** Během noci přichází i sny, které mají svou specifickou funkci. Seznámíme se i s nimi.

Cíl kurzu: porozumět svým spánkovým potřebám a zlepšit kvalitu spánku.

Kurz je vhodný pro každého kdo ne úplně kvalitně spí, a chce to zlepšit.

ROZVOJ MYSLI

Kreativita a myšlenkové mapy mění svět

„Rozvoj potenciálu skrze kreativitu a myšlenkové mapy.“

Kreativita není jen talent, ale dovednost, kterou lze rozvíjet. Tento seminář vás provede **fascinujícím světem kreativního myšlení** a myšlenkových map. Společně objevíme, jak uvolnit mysl, propojit obě mozkové hemisféry a nacházet nová řešení nejen v práci, ale i v osobním životě. Propojením teorie a praxe si vyzkoušíte: **techniky pro uvolnění mysli**, tvorbu myšlenkových map, kreativní procesy vedoucí k inovacím a zjednodušení práce i života, včetně vizualizací.

Cíl kurzu: rozvinout kreativitu a osvojit si metody, které posílí váš tvůrčí přístup i schopnost lépe přemýšlet, plánovat a inovovat.

Kurz je vhodný pro každého, kdo chce rozproudit své myšlení, nebo pro ty, kdo si dosud mysleli, že nejsou kreativní.

Kreativní mysl v akci a kouzlo příběhů

„Jaký příběh vyprávíš, takový život žiješ. Otevři dveře kreativitě.“

Každý příběh má svou sílu a každý z nás má schopnost vytvářet příběhy, které inspirují a mění svět kolem nás. Tento kurz vás provede **kouzlem příběhů a rozvojem kreativního myšlení.** Společně objevíme, jak odložit obavy, rozvinout zvídavost a tvořit příběhy, které reflektují vaše hodnoty, nápady a cíle. Čekají vás aktivity, které **rozproudí vaši fantazii:** tvoření příběhů z nesouvisejících prvků, vyprávění příběhů od konce a jiné. Podíváme se na to, jak příběhy ovlivňují naši kreativitu, ale i pohled na svět.

Cíl kurzu: rozvinout kreativní mysl a schopnost vytvářet příběhy, které budou inspirovat vás i vaše okolí, ať už při řešení pracovních výzev nebo v osobním životě.

Kurz je vhodný pro všechny, kdo chtějí oživit svou kreativitu a prozkoumat, jak síla příběhů může obohatit jejich životy i práci.

ROZVOJ MYSLI

Cesta k vašim snům: z ne-možného možným

„Kde jiní vidí hranice, vy můžete uvidět příležitosti.“

Máte sen, který vypadá jako nemožný? Tento kurz vás přesvědčí, že nic není skutečně nedosažitelné. Společně se podíváme na to, jak **odemknout potenciál vaší mysli a překročit limity,** které si sami stanovujeme. Inspirujeme se otázkami, které otřesou vaším běžným vnímáním: „Nebylo by skvělé, kdybych…?“ „Jak překonávám neúspěch a co mě motivuje pokračovat dál?“ Kurz vás provede světem imaginace a jiných technik. Naučíte se proměnit „nemožné“ v dosažitelné.

Cíl kurzu: rozvinout schopnost myslet mimo zaběhnuté rámce, nalézt nové zdroje motivace a posunout své osobní i pracovní hranice.

Kurz je určen pro všechny, kdo chtějí uskutečnit své sny a objevit svůj skutečný potenciál. Jak říká Walt Disney: *„Pokoušet se o nemožné je docela zábava.“*

Uvolněná mysl: Trénink relaxačních technik pro každý den

„Relaxace je cesta k vnitřní rovnováze a jasnosti.“

Tento seminář vám nabídne p**raktické nástroje pro zklidnění mysli a uvolnění těla.** Naučíte se techniky, které vám pomohou zvládat stres a napětí, zlepšit vaše zdraví a vytvořit vnitřní rovnováhu. Prostřednictvím dechu, vizualizace, imaginačních cvičení a meditace se ponoříme do hlubšího spojení s naším tělem a myslí. Společně si vyzkoušíme, jak snadno integrovat relaxační techniky do běžného života.

Cíl kurzu: naučit se efektivně využívat relaxační techniky a osvojit si metody, které přinášejí okamžité uvolnění i dlouhodobý klid.

Kurz je vhodný pro každého, kdo čelí stresu.

WORK-LIFE BALANCE

Energie pro život a práci: Jak mít plnou baterku

„Objevte svůj vnitřní zdroj energie pro úspěch a spokojenost.“

V dnešní hektické době je klíčové umět správně odpočívat. Tento seminář vás provede technikami, které vám **pomohou obnovit vaši sílu.** Naučíte se nejen vizualizace a dechová cvičení, ale i to, jak prožívat stavy flow, které přispívají k regeneraci. Zaměříme se na odhalení vašich vzorců, které ovlivňují vaši energii, zjistíme, co vás vyčerpává a co vám sílu dodává. Naučíte se, jak efektivně pracovat s energií.

Cíl kurzu: pomoci vám najít váš osobní zdroj energie a naučit vás, jak ho udržet a využívat pro lepší životní i pracovní výkony.

Kurz je ideální pro všechny, kteří se cítí vyčerpaní z náročné práce s lidmi a hledají způsob, jak obnovit svou energii a rovnováhu.

Krocení šimpanze: Jak zvládat emoce a posílit EQ

„Zjistěte, jak zkrotit svou temnou stránku a zvýšit emoční inteligenci.“

Všichni jsme někdy zažili momenty, kdy jsme jednali jinak, než jsme si přáli. Slova, která nelze vzít zpět, a neovladatelné emoce nás mohou vést k nevhodným reakcím. Tento seminář je o rozvoji emoční inteligence (EQ) a naučí vás, **jak se lépe vypořádat s vlastními emocemi a vnímat pocity druhých.** Společně zjistíme, proč se takové situace opakují, jak fungují naše emoce a jak je můžeme ovládat. Naučíte se rozpoznávat, co se děje, když „šimpanz“ v nás vyhraje, a jak ho zklidnit.

Cíl kurzu: posílit vaši emoční inteligenci, porozumět vlastnímu emočnímu prožívání a naučit se lépe reagovat na stresující situace.

Kurz je vhodný pro všechny, kteří pracují s lidmi a chtějí lépe zvládat své emoce a reakce v náročných situacích.

WORK-LIFE BALANCE

Jedna věc a efektivita: Jak zvýšit výkon skrze přítomnost

„Když se soustředíte na jednu věc, zvládnete víc s klidem a efektivitou.“

Máte pocit, že děláte víc věcí najednou, abyste toho stihli více, ale i tak to není efektivní? Multitasking může zvyšovat stres a snižovat produktivitu. Tento seminář vám ukáže, **jak soustředit pozornost na jednu věc**, což může vést k větší efektivitě a nižší míře stresu. Naučíte se klást si otázku: „Co je teď ta jedna nejdůležitější věc?“ a díky tomu se zaměříte na to podstatné. Dozvíte se, **jak se vyhnout přetížení, zlepšit svou pozornost** a obnovit energii. Být přítomný a soustředěný na jeden úkol může vést k lepším výsledkům i větší pohodě.

Cíl kurzu: naučit se soustředit na jednu věc, zvládat více úkolů s menším stresem a v přítomném okamžiku.

Seminář je vhodný pro všechny, kteří mají mnoho povinností a chtějí si osvojit efektivní přístup, jak zvládat každodenní výzvy s klidem a soustředěním.

Work-life balance pro spokojený život: Jak najít rovnováhu

„Rovnováha mezi prací a životem je klíčem k trvalé spokojenosti.“

Je rovnováha mezi pracovním a osobním životem možná? Ať je vaše odpověď jakákoli, tento kurz vám pomůže najít způsob, jak ji dosáhnout. Spokojený život nespočívá jen v odměnách nebo volných dnech, ale v dlouhodobé schopnosti **udržet rovnováhu mezi profesním a osobním životem.** Naučíte se, jak zefektivnit své procesy, stanovit si správné priority, najít smysl v tom, co děláte, vědomě pracovat se svými emocemi. Zjistíte, jak důležitý je odpočinek, digitální detox a jak si dopřát čas pro sebe.

Cíl kurzu: pomoci účastníkům poskládat si priority, naučit se, jak je stanovit a dosahovat rovnováhy mezi prací a osobním životem, aby si mohli život užívat naplno.

Kurz je vhodný pro každého, kdo má hodně povinností, cítí se zahlcený a touží po rovnováze, která mu umožní mít kontrolu nad svým životem.

WORK-LIFE BALANCE

Time management aneb řídím svůj čas

„Čas může být vaším spojencem, pokud se naučíte s ním pracovat.“

Skutečný time management nespočívá jen v efektivnosti, ale i v pochopení hodnot a priorit. Naučíte se rozlišovat mezi tím, co je ve vašem životě podstatné a co vedlejší, a jak to vše nastavit tak, aby byl váš čas v souladu s vaším tělem, vztahy i prací. Získáte nástroje, jak dosahovat maxima s minimem energie a **jak čas pracuje pro vás.** Podíváme se na to, jak si organizovat den, jak najít svůj přirozený rytmus a jak si efektivně připravit půdu pro úspěšný a spokojený život.

Cíl kurzu: pomoci účastníkům vytvořit efektivní pravidla pro řízení svého času tak, aby se soustředili na to, co je pro ně skutečně důležité, a zároveň snížili stres a chaos ve svém životě.

Kurz je vhodný pro toho, kdo chce lépe řídit svůj čas, aby měl prostor na to, co je pro něj podstatné, a chtěl by prožít svůj život, nikoli přežít.

Time management pro ženy: cykličností ke zjednodušení

„Efektivní časový management, který se přizpůsobí vám, rolím a tělu.“

Možná už jste absolvovaly školení a četly knihy o lepší organizaci času, ale pořád máte pocit, že nestíháte. Je těžké propojit všechny role – matka, manažerka, podřízená, partnerka a jiné. **Jak to vše zvládnout a být v pohodě?** Pojďte se zamyslet nad vašimi prioritami a hodnotami, a zároveň slaďte vaše cíle s přirozenou cykličností ženského těla. Naučíte se, kdy je ideální čas na různé činnosti – kdy pracovat, kdy odpočívat, kdy se zazdrojovat a kdy naopak plánovat a přitvrdit. Jak to udělat, aby jsme vše zvládly a byly u toho v klidu a pohodě?

Cíl kurzu: zlepšit time management a sladit ho s vlastním tělem a cykličností, aby se ženy cítily v pohodě při plnění svých úkolů a nároků.

Kurz je vhodný pro ženy, které chtějí efektivněji řídit svůj čas a zároveň zohlednit svou cykličnost.

KOMUNIKACE/ PREZENTAČNÍ DOVEDNOSTI

Empatická komunikace: domluva je možná

„Domluvte se s každým skrze empatickou komunikaci.“

Komunikace je klíčem k úspěchu v práci i osobním životě. Jak lépe porozumět sobě i druhým a zvládnout i náročné situace? Tento kurz vás naučí **empatickému naslouchání, efektivnímu vyjadřování potřeb** a předcházení konfliktů. Osvojíte si praktické techniky, které vám pomohou lépe se domluvit, vytvořit pocit výhry pro všechny strany a zlepšit vztahy. Co se naučíte: Lépe naslouchat a vnímat potřeby druhých. Jasně vyjadřovat své požadavky a hledat společnou řeč. Zvládat náročné komunikační situace s klidem.

Cíl kurzu: zlepšit komunikační dovednosti, efektivně se domlouvat a cítit se při tom dobře.

Je určen pro každého, kdo chce zlepšit vztahy, efektivněji komunikovat a zvládnout každodenní i náročné situace v práci i osobním životě.

Mistr v komunikaci: Řešení konfliktů s empatií

„Získejte klid v každé náročné situaci a naučte se komunikovat s jistotou.“

Kurz se zaměřuje na zvládání náročných komunikačních situací. Naučíme se efektivní strategie komunikace, které pomáhají uklidnit konflikty, řešit neshody a dosáhnout konstruktivních výsledků. Budeme zkoumat různé typy náročných situací, včetně konfliktů. Účastníci se seznámí s dovednostmi, které jim umožní lépe porozumět druhým lidem, vyjádřit své myšlenky jasně a empaticky, a **aktivně řešit obtížné situace.** Kurz poskytne praktické nástroje a techniky pro zvládání emocí, zlepšení komunikace a budování důvěry

Cíl kurzu: je naučit účastníky efektivním strategiím komunikace pro zvládání konfliktů a náročných interakcí.

Kurz je určen všem, kteří chtějí zlepšit své komunikační dovednosti a získat sebejistotu při řešení konfliktů a náročných situací.

KOMUNIKACE/ PREZENTAČNÍ DOVEDNOSTI

Jak být lepší učitel: Emoční pohoda a odolnost v praxi

„Najděte svůj učitelský styl, zůstaňte v pohodě a budujte odolnost.“

Tento seminář je určen pro učitele kteří si chtějí udržet svou emoční pohodu a posílit odolnost v náročném profesním životě. Zaměříme se na nalezení **osobního učitelského stylu**, budování vztahů s žáky, studenty a podporu jejich motivace. K tomu připojíme **praktické techniky, jak zůstat vnitřně silní,** i když se věci nevyvíjejí podle plánu. Probereme také, jak pracovat s vlastními emocemi, vyvarovat se syndromu vyhoření a jak se regenerovat.

Cíl kurzu: Pomoci učitelům najít vlastní styl výuky, efektivně zvládat náročné situace, aby se cítili spokojení ve své profesi, a zároveň si udrželi emoční stabilitu a odolnost.

Tento seminář je určen pro všechny učitele a přednášející, kteří chtějí zlepšit své pedagogické dovednosti,

Prezentační dovednosti: Jak zaujmout posluchače a být autentický

„Zaujměte publikum, získejte sebevědomí a prezentujte s lehkostí.“

Aneb jak se stát **lepším a sebevědomějším řečníkem.** Naučíte se, jak zaujmout své posluchače, zvládat nervozitu a najít svůj vlastní, autentický způsob prezentace. Podíváme se na to, **jak připravit efektivní a poutavou přednášku,** jak improvizovat, a co dělat, abyste se cítili pohodlně i při nečekaných situacích. Pochopíte, jak funguje lidské vnímání a paměť, a jak toho využít ve svůj prospěch. Seminář je veden zážitkovou formou, kde si vyzkoušíte prezentace nanečisto a získáte praktické rady i zpětnou vazbu.

Cíl kurzu: Naučit se, jak se zbavit trémy, zaujmout posluchače a prezentovat s lehkostí a autenticitou.

Kurz je ideální pro všechny, kteří chtějí zlepšit své prezentační dovednosti a získat větší sebevědomí při veřejném vystupování.

PRO MANAŽERY A TÝMY

Moderní manažer: Základy vedení s lidským přístupem

„Od manažera k lídrovi – inspirujte, motivujte, spolupracujte.“

Staňte se manažerem, který nejen řídí, ale také inspiruje. Tento seminář vás provede základními dovednostmi nezbytnými pro efektivní vedení týmu. Naučíte se, **jak motivovat své kolegy, poskytovat konstruktivní zpětnou vazbu, rozvíjet jejich potenciál** a vytvářet prostředí, kde práce dává smysl a baví. Zaměříme se na roli manažera jako lídra, který důvěřuje svému týmu, podporuje spolupráci a dosahuje výsledků díky empatii a vzájemné podpoře.

Cíl kurzu: Osvojit si klíčové dovednosti pro moderní manažerskou práci a naučit se vést tým s respektem a důvěrou.

Kurz je ideální pro začínající manažery i ty, kteří chtějí osvěžit své manažerské dovednosti a najít efektivnější cesty ke společnému úspěchu.

Inspirativní leadership: Umění vést sebe i ostatní

„Staňte se leaderem, který inspiruje a proměňuje výzvy v příležitosti.“

Vedení lidí není jen o manažerských dovednostech. Je to zejména o osobnosti manažera - leadera. Pro každého je důležité se poznat a vytvořit si svůj vlastní styl. V dnešní době navíc nestačí jen inteligence a dovednosti. **Úspěšný leader má vysokou míru pozitivní inteligence,** dokáže reagovat na změny, které vnímá jako příležitost. Zvládá emoce sebe i druhých a je empatický. Primárně je schopen vést sám sebe, má zdravou sebedůvěru a důvěřuje i svému týmu. Zná moderní trendy leadershipu, které přirozeně v souladu se svými silnými stránkami používá při své práci. Řekneme si o osobním nastavení leadera a důležitosti osobní integrity, jak pracovat se svými emocemi, proč je důležité rozvíjet pozitivní inteligenci, jak na management energie, jak dopřát v práci lidem více flow.

Cíl kurzu: najít si svůj vlastní jedinečný styl, který může být inspirací pro ostatní lidi ve firmě či organizaci.

Kurz je vhodný pro každého manažera, který chce posílit své kompetence.

PRO MANAŽERY A TÝMY

Manažerská a pozitivní psychologie: Klíč k lepšímu vedení

„Porozumějte lidem, zlepšete výkonnost, posilte smysluplnost práce.“

Manažeři se dnes více než kdy jindy setkávají s psychologickými tématy, která zásadně ovlivňují jejich úspěch. Tento kurz propojuje manažerskou a pozitivní psychologii, aby vám pomohl nejen efektivně řídit druhé, ale také lépe zvládat sebe sama. Zaměříme se na klíčové oblasti, jako jsou **motivace, tvořivost, práce s energií a stresem, řešení konfliktů, zvládání změn a budování flow.** Poznáte, jak osobnost manažera ovlivňuje výkon týmu, a získáte nástroje pro práci s různorodostí osobností ve vašem kolektivu. Naučíte se zavádět teoretické poznatky do praxe.

Cíl kurzu: rozšířit teoretické znalosti a aplikovat je ve vedení lidí, zlepšit osobní i týmovou efektivitu a vytvořit smysluplné pracovní prostředí.

Kurz je určen pro manažery na všech úrovních řízení, kteří chtějí posílit své dovednosti a zlepšit práci se svým týmem.

Prodejní dovednosti: Umění budovat vztahy a uzavírat obchody

„Obchod není jen transakce, je to vztah.“

Svět obchodu se mění, ale některé principy zůstávají stejné. Dobrý obchodník umí naslouchat, klást správné otázky, být empatický a uzavřít obchod s lehkostí. Úspěšný obchodník však ví, že nejde jen o prodej, ale o budování vztahů a vytváření dlouhodobé hodnoty. Na semináři si osvojíte nejen klíčové prodejní dovednosti, ale zaměříme se i na **osobní nastavení, které je základem úspěchu.** Naučíte se, jak posílit své sebevědomí, motivovat se, zvládat odmítnutí a proměnit „ne“ v „ano“. Poznáte, jak si vytvořit vlastní styl, který bude fungovat právě vám.

Cíl kurzu: posílit zdravé sebevědomí, zlepšit obchodní dovednosti a naučit se budovat vztahy, které vedou k úspěšnému uzavření obchodu.

Kurz je vhodný pro všechny, kdo občas „prodávají“ – ať už produkty, služby,

Konce jako nové začátky: Vědomá práce s přechody

„Uzavřete minulost, otevřete dveře budoucnosti.“

Změny přinášejí nové začátky, ale i nezbytné konce. Ať už se jedná o práci, vztahy, projekty nebo osobní cíle, každý **občas potřebujeme uzavřít určitou kapitolu, abychom mohli pokračovat dál.** Často nás však blokuje lpění na minulosti nebo neochota přijmout změnu. Tento seminář vás provede procesem vědomého uzavření, pomůže vám uvědomit si, kde sami sebe limitujete, a podpoří vás v přijetí nových příležitostí.

Budeme se zabývat otázkami:

Kde ve svém životě či práci zůstáváte „zaseklí“?

Jak uzavřít minulost a otevřít prostor pro nové začátky?

Jak vědomě pracovat s emocemi spojenými se změnami?

Speciální část kurzu:
Možnost zahrnout jedinečný „rituál“ na míru, určený pro jednotlivce, týmy nebo celé organizace. Pomůže vám uzavřít projekty, rozloučit se s odcházejícími členy týmu, zvládnout emoce spojené se změnami a vědomě otevřít cestu novým možnostem. Tento rituál přináší úlevu, očistu od „emočních únosů“ a podporuje harmonii v týmu.

Cíl kurzu:
Pomoci jednotlivcům a týmům uzavřít otevřené kapitoly, uvolnit emoce a přenést se přes změny s novou energií. Podpořit vědomé zvládnutí změn a otevřít prostor pro kreativitu, spolupráci a nové začátky.

Pro koho je kurz určen:
Pro jednotlivce a týmy procházející změnami – ať už osobními, pracovními nebo organizačními. Ideální pro firmy a organizace, které chtějí uzavřít projekty, poděkovat odcházejícím členům týmu nebo vytvořit pevný základ pro nový směr.

Supervizní setkání

Supervizní setkání představují jedinečný prostor pro zaměstnance, kteří se potýkají s výzvami každodenního pracovního života. Jsou zaměřena na prevenci syndromu vyhoření, zlepšení komunikace a efektivní zvládání náročných situací. **V bezpečném a podpůrném prostředí mohou účastníci sdílet své zkušenosti,** hledat řešení pro aktuální problémy a osvojovat si praktické nástroje pro zvládání stresu a zlepšení týmové spolupráce. Možná témata:

- Prevence syndromu vyhoření: Jak rozpoznat první varovné signály a jak se jim účinně bránit? Jak zvládat stres?
- Zlepšení komunikace: Jak otevřeně komunikovat a řešit konflikty konstruktivním způsobem?
- Emoce v práci: Jak zvládnout své emoce i emoce ostatních ve vypjatých situacích?
- Týmová spolupráce: Jak budovat důvěru, podporovat sdílení a posilovat soudržnost týmu?
- Řešení konfliktů: Jak se vypořádat s konflikty a proměnit je v příležitost ke zlepšení vztahů?
- Motivace a sebereflexe: Jak najít nový smysl a energii pro svou práci?
- Vědomá práce se změnami: Jak přijímat změny jako příležitosti?
- Práce s energií: Jak si rozložit síly a být efektivní a nepřetížit se?
- Osobní odpovědnost: Jak převzít kontrolu nad svou rolí v týmu?

Cílem setkání je podpora zaměstnanců při zvládání náročných situací a zlepšení jejich komunikačních dovedností. Prevence syndromu vyhoření a posilování celkové pracovní pohody. Vytvoření bezpečného prostředí, kde se zaměstnanci mohou sdílet a hledat společná řešení. Posílení týmové soudržnosti a podpora zdravého pracovního prostředí.

Pro koho je setkání určeno: Zaměstnance všech profesí a úrovní, kteří hledají podporu při zvládání náročných situací. Týmy, které procházejí změnami nebo potřebují zlepšit komunikaci a spolupráci.Vedoucí pracovníky, kteří chtějí podpořit své zaměstnance a vytvořit zdravé pracovní prostředí.

ON-LINE PROGRAM

Klid v životě

„Najděte klid ve svém nitru, uvolněte potenciál své mysli.“

Speciální on-line program, který si zaměstnanci mohou pustit ve svém volném čase a **naučit se kvalitně odpočívat.** Budeme pracovat s myslí, relaxovat, hrát se s vnitřními obrazy, rozvíjet kreativní mysl, zvyšovat schopnost se soustředit, užívat si klid a tím posilovat pozitivní emoce v životě a celkově životní spokojenost. Průvodcované cvičení jsou doplněné relaxační hudbou. Jsou tématicky zaměřené. Jednou se projdete po zahradě, jindy se vydáte do hor, poznáte svůj strom, navštívíte jezero nebo prožijete relaxační den. Cvičení jsou různě dlouhé cca 10 - 20 minut. Celkem je k dispozici přes 5 hodin.

Jak bude program probíhat? Vybrat si můžete ze dvou variant:

1. On-line program - 21 vizualizačních cvičení, které jsou připravené v členské sekce. Můžete používat podle svého časového rozvrhu, nejen kdy se vám to hodí, ale i tehdy kdy potřebujete, prožíváte více stresu.
2. On-line program v kombinaci s úvodním živým nebo on-line seminářem, kde probereme úvod do tématu, jak pracovat s vizualizací, praktické rady a doporučení. Po měsíci může proběhnout další setkání, na kterých zodpovím otázky.

Pro koho je vhodný?

Pro ty, kteří chtějí mít v životě více klidu a spokojenosti, méně stresu, zlepšit schopnost se koncentrovat, relaxovat, propojit mozkové hemisféry a uvolnit svůj potenciál.

SPECIÁLNÍ CYKLY

Jak žít a pracovat s lehkostí

Cyklus webinářů jako prevence syndromu vyhoření a podpora spokojeného života. Běžný pracovní i osobní život přináší menší i větší starosti. Některé zvládáme jednoduše, jiné nás doslova ničí. Někdy máme pocit, že to všechno zvládneme a jde to lehce, jindy se opravdu hodně trápíme. Často sami sebe blokujeme ve svém životě. Vše se může ještě zhoršit nevhodnou komunikací nebo tím, že nás prostě nenapadnou možnosti, jak situaci vyřešit. Cyklus on-line workshopů, na kterých si pozveme do života více lehkosti. Naučíme se, jak lépe zvládat stres. Podpoříme kreativní mysl a vylepšíme své komunikační dovednosti. Naučíme se si více uvědomovat své vlastní potřeby. Na závěr se podíváme na rovnováhu v našich životech.

4 oblasti, 4 týdny, 4 dovednosti, každý týden 2,5 hod

1. Jak na starosti - Trápíme se všichni? Nebo někdo žádné starosti nemá? Budeme si povídat o tom, jak to udělat, abychom dokázali snadněji zvládnout všechny své úkoly i role. Co nás v tom může podpořit a co naopak. Jak v tom všem najít pozitivní cestu k sobě, jak se cítit dobře a mít v životě více lehkosti.

2. Kreativní mysl - někdy se nedokážeme v životě posunout dál, protože nás nenapadají žádné možnosti. K tomu je potřeba zapojit kreativní mysl. Kreativita se stává jednou z nejdůležitějších dovedností a to nejen na trhu práce. Budeme si povídat o umění hledání nových cest, kreativním přístupu, který můžeme uplatnit při tvoření a řešení problémů. Kreativní a otevřená mysl jako cesta k jednoduššímu životu.

3. Empatická komunikace - webinář jako cesta k porozumění nejen druhým, ale i sobě. Den, ve kterém se budeme bavit o empatii jako základní dovednosti pro komunikaci. Cesta k rozvoji empatie k sobě i k druhým. Umění skutečně naslouchat a vnímat, co ten druhý říká. Dokázat se domluvit.

4. Rovnováha - abychom dokázali dlouhodobě podávat kvalitní výkon, být dobrými pracovníky, rodiči, partnery, potřebujeme mít život v rovnováze. Vyrovnat své účty přijímání a dávání. Zamyslet se nad svými zdroji v životě a zajistit, aby naše vnitřní baterie byla dobitá.

SPECIÁLNÍ CYKLY

Jak zlepšit výkon a cítit se dobře

Cyklus webinářů, který je zaměřen nejen na time management, ale i na to, jak se cítit v životě dobře. Je vhodný pro všechny, kteří toho mají hodně. Jak to udělat, abychom zvládli všechno důležité? Cestou určitě není multitasking, který občas využívá každý z nás. I výzkumy potvrzují, že naopak snižuje výkon a zvyšuje stres. Zaměření na jednu věc je obsahem druhého webináře. Skrze to se dostaneme blíž k efektivnímu výkonu, zdravým návykům a proaktivnímu přístupu. Nesmíme však zapomenout ani na zdroje energie a náš vlastní energy management.

4 oblasti, 4 týdny, 4 dovednosti, každý týden 2,5 hod

1. Umění “správně” nakládat s časem - skutečně kvalitní time management se nezaměřuje jen na efektivnost, ale i například na stupnici hodnot. Co je v životě podstatné? Co vedlejší? Jak vše udělat, aby to bylo v harmonii s vašim tělem, ale i vztahy. Naše životní spokojenost závisí do velké míry i na tom, jak zacházíme s časem.

2. Jedna věc v jednom čase - mimořádných výsledků dosáhneme, pokud budeme moudře využívat svůj čas tím, že se zaměříme na jednu věc. Nejenom, že nám vše půjde rychleji, ale snížíme ještě hladinu stresu. Jde o to, dokázat si vždy správně odpovědět na jednu klíčovou otázku: “Co je moje jedna, nejdůležitější věc?

3. Cesta k efektivnímu výkonu - prostor se seznámit se zdravými návyky, které mohou naši efektivitu skutečně změnit. Řekneme si jak být proaktivní. Jak dokázat přijmout změny a zaměřit se znovu na efektivitu. Znovu si připomeneme priority a navážeme na to, jak je dobré začínat nové aktivity. Efektivita velmi úzce souvisí i s uměním pochopit sebe i druhé lidi a mít strategii win - win.

4. Energie pro život i práci - důležitý prostor pro zastavení a zamyšlení. Seminář během, kterého získáte inspiraci pro relax a uvolnění. Techniky, které navazují na východní učení, ale jsou upraveny pro moderního člověka. Nejen meditace, vizualizace, dýchání, ale i další důležité prožitky těla. Naučit se být tady a teď. Ale i třeba uvolnit potenciál při prožitcích flow. Inspirace pro dobíjení vlastní baterky.

SPECIÁLNÍ CYKLY

Rozvoj mysli, kreativity a životní spokojenosti

Cyklus 4 webinářů zaměřené na rozvoj mysli. Budeme si povídat nejen o proaktivním přístupu, ale o technikách, jak rozvinout mysl a tím zlepšit kvalitu svého života. Uděláme si pořádek ve své hlavě, vyzkoušíme si techniky, které nám mohou sloužit a naučíme se, jak je rozvíjet ve svém životě. Zároveň získáte prostor pro rozvoj své kreativní mysli, schopnosti řešit složité situace a celkově žít spokojeněji.

4 oblasti, 4 týdny, 4 dovednosti, každý týden 2,5 hod

1. Pozitivní inteligence - je dobrým základem pro rozvoj naší mysli. Lidé s vyšší PQ mají spokojenější vztahy, lépe se jim daří v práci, víc vydělávají a dosahují různých cílů. Společný prostor pro rozvoj této inteligence, objevení vnitřních bloků, prověření svého osobního nastavení a pozvání své moudré části víc do života. Život totiž máme ve svých rukou a hlavně ve své hlavě. Pojďme ji společně uklidit.

2. Jak rozvinout mysl - prohloubení práce s naší myslí skrze imaginaci, hrátky s myslí, snění, ale i třeba přítomnost a plné ponoření do činnosti. Budeme si prakticky zkoušet, jak se učit novým dovednostem, ale i jak můžeme vylepšit komunikaci nebo tvořit vizi. Jak funguje naše podvědomí a jak s ním můžeme víc komunikovat a získat podporu.

3. Rozvoj sebeobrazu - posílení sebe samého, rozjímání, péče o zdraví, ale i třeba vědomí blahobytu a dobrých vztahů. Pokračování v úklidu naši mysli, aby náš mentální dům kvetl. Část budeme věnovat i umění hledat příležitosti a nalézt je v překážkách a složitých situacích. Často totiž to nejlepší v našem životě přichází složitější cestou. Bylo by škoda to promeškat.

4. Kreativní myšlení - jedna z nejdůležitějších dovedností v dnešním světě, zároveň její rozvoj je skvělou příležitostí, jak nechat rozkvést náš život. Kreativní techniky jsou na každém kroku. Můžeme se hrát s dětmi u snídaně, ale i v průběhu pracovního dne. Lehce a nenásilně tak otevřeme svůj skrytý potenciál a zlepšíme propojení obou hemisfér. Svých cílů tím můžeme dosahovat daleko snáz a rychleji.

SPECIÁLNÍ CYKLY

Umění komunikace

Cyklus 4 webinářů zaměřených na zlepšení komunikačních dovedností a tím vylepšení mezilidských vztahů. Nejen naslouchání a empatická komunikace, ale i návod a trénink, jak řešit konflikty a tím ovládat umění se domluvit s každým. Krok za krokem v průběhu času si můžete konkrétní doporučení vyzkoušet. A náš trénink nikdy nekončí. Pořád máme prostor vylepšit naše komunikační dovednosti.

4 oblasti, 4 týdny, 4 dovednosti, každý týden 2,5 hod

1. Naslouchání základ dobré komunikace - základem úspěšné komunikace mezi lidmi je schopnost vzájemně si naslouchat. Naslouchání však neznamená jen slyšet, ale zejména i chápat a porozumět. I za tuto část komunikace totiž máme zodpovědnost. V psychologii můžeme najít rozlišení na aktivní a pasivní naslouchání. Vyzkoušíme si obojí v praxi.

2. Empatická komunikace - webinář je cestou k lepšímu porozumění druhým. Setkání, na kterém se budeme bavit o empatii jako základní dovednosti pro komunikaci. Rozvoj empatie k sobě i k druhým. Vnímání svých potřeb a schopnost je správně komunikovat. Jak funguje technika zrcadlení a co je vlastně cílem komunikace? Rozvineme naši schopnost lépe komunikovat i tím, že se naučíme lépe vnímat sebe.

3. Řešení konfliktů - občas se dostaneme do situace, ve které se cíle jednotlivých účastníků rozchází. Proč se nám někdy nedaří se domluvit? Emoce, ale nejen ty. Někdy je prostě ego silnější. Jak tedy i tak pochopit druhou stranu a nakonec najít společnou řeč? Jak si zachovat chladnou hlavu a jaké techniky případně použít pro vyřešení konfliktu? Je kompromis dobrou a jedinou cestou?

4. Domluvit se můžeme s každým - poslední setkání na téma umění komunikace, kde dovršíme naše povídání o tomto tématu. Cílem je totiž se domluvit. Dokončíme tajemství empatické komunikace a řekneme si tajemství verbální i neverbální komunikace a možnosti, jak můžeme ovlivnit i druhou stranu, upoutat pozornost a zvládat i náročné situace.

SPECIÁLNÍ CYKLY

Aktivuj svého hrdinu - rozvoj potenciálu

Od pradávna se lidé zajímají o to, jak ve svém životě prospívat. Jak to udělat, aby se nám dařilo v osobním i pracovním životě? Jak prožít život ve spokojenosti a dokázat čelit výzvám, které přichází? Je to vůbec možné? Výzkumy z posledních let poukazují na zajímavou kombinaci vlastností, které můžeme rozvinout a zažít pozitivní psychologický stav. Ten nám právě pomáhá zvládat náročné situace, ale nejen to. Zlepšuje angažovanost pracovníků, motivaci, celkovou spokojenost s prací a velkou mírou ovlivňuje i spokojenost s osobním životem. Teorie ověřená výzkumy a praktické cvičení, které si účastníci odnesou do svého života. Během setkání vám prozradím jak se stát “hrdinou” svého života.

4 oblasti, 4 týdny, 4 dovednosti, každý týden 2,5 hod pro rozvoj potenciálu

1. Otevření se tvůrčím možnostem - webinář o tom, jak nastavit svou mysl, aby se otevřela novým perspektivám. Řekneme si, jak vnímat možnosti v neřešitelné situaci. Jak aktivovat naději, která nás může překážkami provést. Seznámíme se s nadějným myšlením a vysvětlíme si rozdíl mezi realistickou a falešnou nadějí.

2. Posílení sebe-důvěry - povídání o tom, že důvěra ve vlastní schopnosti, sebeúčinnost, přesvědčení o vlastní způsobilosti nás posouvá k našim cílům. Budeme posilovat schopnosti řídit chod svého života a navyšovat vlastní víru v možnost dosažení výsledku. Aktivujeme vnitřní zdroje k akci a změnám a probereme předpoklady pro zvládání zátěže.

3. Navzdory všemu aneb jak být odolní - co nám odolnost do života přináší a proč je dobré ji budovat. Řekneme si, jak být více odolní, nezdolní, fyzicky, ale i psychicky. Vysvětlíme si umění přeměnit překážky ve výzvy a příležitosti a jak na nečekané překážky reagovat. Trénink odolnosti postavíme na minulosti a vylepšíme tím budoucnost.

4. Když je sklenice napůl plná - katastrofické myšlení nám prostě neslouží. Zaměření pozornosti na vlastní slova, která jsou mocná a tvoří náš život. Naučit se pozitivně myslet není o umělém úsměvu, ale o skutečné změně postoje. Na závěr si řekneme jak spokojeně žít.