



**PRAKTICKÝ
KURZ**



BUDOVÁNÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI

ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTNÍCH VÝZEV

Tento kurz je určen těm, kdo mají chuť či potřebu se na dva dny zastavit a věnovat se sám sobě, kdo chce lépe čelit náročným životním situacím v dnešní době plné vysokých požadavků. Kurz bude vedený interaktivní formou, aby výstup pro každého účastníka byl co nejvíce přínosný do osobního i profesního života.

CÍLE KURZU

- pochopení hlavních zásad psychohygieny
- naučit se pracovat s pozitivními emocemi a vizemi
- MYSL/EMOCE/TĚLO = zjistit vzájemnou souvislost
- rozpoznat momenty, kdy nám tělo naznačuje, že je potřeba udělat změnu, zastavit se nebo si odpočinout
- vyzkoušet a naučit se relaxační techniky

OBSAH KURZU

1. den

- jak pracovat se stresem (základní druhy stresu a jaký je mezi nimi rozdíl)
- jaký dopad na náš život má stres a jaké jsou jeho příčiny
- pozitivní myšlení a jeho vliv při stresové situaci
- sebemotivace (co ovlivňuje a brání motivaci)
- jak se naučit vnímat své tělo a signály, které tělo vysílá
- nové úhly pohledu na situace a nové cesty k řešení
- work-life balanc (jak ho dosáhnout a co k tomu potřebují)
- jednoduché relaxační techniky

2. den

- hlavní zásady psychohygieny (které to jsou, k čemu nám napomáhají a proč je důležité se jimi řídit)
- pozitivní myšlení (na co myslím, to přitahuji)
- technika všímavosti (zastavit se a koncentrovat se na to, co je třeba)
- vizualizace svých myšlenek a cílů (tvorba vlastního „vision boardu“)
- emoční vzorce z našeho dětství a dospívání
- komunikace se svým vnitřním kritikem
- jednoduché relaxační techniky

LEKTOR

Darina Filip, MBA

Koučka, mentorka a lektorka v oblasti rozvoje manažerských a obchodních dovedností, lektorka soft skills školení. Absolventka výcviku Integrativních koučů, zaměřuje se na individuální, skupinové i týmové koučování. Od roku 2016 se věnuje především vzdělávání manažerů a obchodníků. Velkou část kariéry působila na pozici interního lektora v korporátní společnosti. Získala vzdělání v oboru management obchodu a služeb, a také v oboru andragogika a management vzdělávání. Ve svých školeních dává důraz na prožitkovou formu.



TERMÍNY 2DENNÍHO KURZU

24. 1. a 25. 1. 2024 (8:00 – 15:30)

MÍSTO

Technologické inovační centrum, Vavrečkova 5262, 760 01 Zlín

CENA

7 000 Kč bez DPH