

## **Aktuální online kurzy, které mohou být vedeny také prezenčně**

(tyto online kurzy mají časovou dotaci 3,5 hodiny)

### **1. Psychohygienu nejen pro krizové období**

Tělo je domovem pro naše já a naši duši. Jde s námi věrně celý život. Podporuje nás a drží nás. Prospívá tak, jak se o něj staráme. Pečovat o fyzické zdraví je pro nás naprosto běžnou činností. Bereme vitamíny, cvičíme, chodíme na preventivní prohlídky k lékaři. Postarejme se stejně dobře o naše duševní zdraví. Metody psychohygieny pomáhají vyrovnat se s každodenním stresem a negativními emocemi. Díky tomu působí jako prevence duševních onemocnění - úzkosti nebo deprese. Předmětem psychohygieny jsou problémy lidí, nesprávná životospráva, vyčerpání, starosti, duševní zátěž,... Osvojit si zásady duševní hygieny není nic složitého. Zvládnete to i vy. Co dělat, abychom si svůj psychický stav nezhoršovali, ale v ideálním případě zlepšovali?

#### **Obsah:**

- Péče o duševní zdraví
- Přivolání nemoci
- Psychohygienu a práce s časem
- Životní hodnoty
- Pohyb, tělesná práce
- Uzdravovací meditace a rituály
- Síla přírody
- Spánek a relaxace
- Práce s dechem
- Životospráva

### **2. Rodičovská výchova a její vliv v životě dospěláků, sebeláska a sebmotivace**

Náš postoj k dětství je někde vzadu v nás usazen a občas se vynoří, zvláště pokud se zamýšlíme nad tím, jací jsme a proč takoví jsme. Hledáme souvislosti, a ty nás vedou zpátky do dětství, do naší rodiny a k našim rodičům. Je to náš prvotní pramen. Zdroj našich vzorců, chování, hodnot, přesvědčení a postojů k životu. Jsme jím ovlivněni a nemůžeme nebyť.

#### **Obsah:**

- Rodiče a ohlédnutí za minulostí
- Sebeláska – cesta k sobě
- Sebepřijetí a sebehodnota
- Sebmotivace - když selžu vícekrát než ty, porazím tě!
- Vášeň – jsme buď králové, nebo pěšci

### 3. Strach, emoce, manipulace

V tuto hodně jinou dobu, je možná náročnější mít domov na pohodu. Mnozí z nás svádíme uvnitř sebe nějakou „bitvu“ Možná máme strach a se strachem souvisejí emoce i manipulace.

#### **Obsah:**

- **Strach a jeho vliv na psychiku, tělesné zdraví a rozhodování**
- **Životní pády, zranitelnost a jizvy života**
- **Emoční únosy**
- **Psychohygiena**



**Jakmile budeš v pořádku ty, bude pohromadě i svět.**

#### 4. Život v rovnováze - zdravá mysl

Pocit ztráty bývá pro člověka dvakrát silnější emocí v porovnání s tím, jaký požitek může přinést případný zisk. Pochybujeme o sobě, bojíme se riskovat. Někdy ztracená léta natolik bolí, že raději ještě pár let vy - **držíme**. Jak naklonit mysl ve svůj prospěch, najít rovnováhu VŠEVĚCÍ a jak mne může spiritualita podpořit ve výkonnostním světě?

##### Obsah:

- Seznámení o tom jak pracuje mozek plazí, emoční a šedá kůra mozková
- Hormony štěstí - dopamin, endorfin, serotonin a oxytocin
- Bezpodmínečné sebezpřijetí v podmíněném světě
- Opora v sobě samém v čase chaosu – ochrana vlastní síly, zvládnutí úzkosti pomocí pouštění kontroly - někdy si zasloužíme i věci jen tak
- Zavřená oblast srdce i oblast úspěchu pro cestu do nekomfortu
- Rituály a manifestace představ do běžného života

Na workshopu si mohou vyzkoušet přepnutí do analogického vědomí. Ve skrytosti, v podobě synchronicity, pak mohou najít odpověď směr související s jejich záměrem, odpověď na jejich nevyřešenou otázku, která je tíží.

Neo – neokortex – šedá kůra mozková

**Pokud má NEO vyřešeno PROČ, dokáže rozpoutat energii a věří, že když ví proč, dokáže i JAK.**

**Pokud uvažujeme o vizích, máme zapojeného NEA.**



**NEO - neokortex umí přetavit strach v energii, která nás nastartuje k akci.**



## 5. Život v rovnováze – ve zdravém těle zdravý duch

Psychosomatická onemocnění: tělo se snaží ochránit naši psychiku tím, že upozorňuje na problém fyzickými příznaky. Máme celou řadu aktivit, který doprovází strach. Když na vás teď vybafnu, spočítejte si kolik máte pulzů. Zvedněte ruku a teď si ji všichni dejte tam, kde o sobě víte, když máte strach. Kde máte ten pocit? Při strachu, úzkosti, nejistotě atd. se nám napínají svaly. To je psychosomatická jednotka. Krve v těle nemáme moc. 5l, což je flaška od okurek. Můžeme si klást otázky, jestli mi tohle všechno za ten strach stojí. Pokud to za to stojí, JDI DO AKCE!!! Když se to tam rozbouchá, už nikdo neuvažuje moc rozumně. Pracovat spíše s emocí úzkosti nebo lítat po kardiologii? Cílem psychoterapie je změna, kde byste mohli plavat v klidnějších vodách, udělat něco se svým životem.

### Obsah:

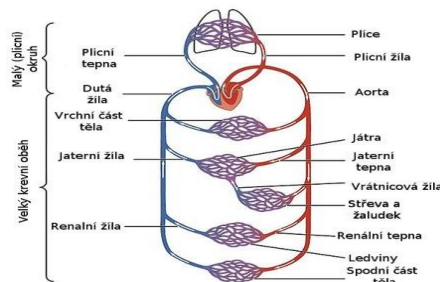
- Posilování psychické odolnosti
- Snadněji onemocníme kvůli nedostatku životního smyslu než kvůli nedostatku vitamínů. Někdy se člověk musí zbláznit, aby přišel k rozumu



**Člověk by měl udělat 10 000 kroků denně což odpovídá cca sedmi kilometrům.**

**40 minut pohybu denně**

**Sedícímu člověku funguje jen malý krevní oběh.**



## 6. Verbální komunikace

Jak lépe komunikovat s jinými lidmi, pochopit jejich pohnutky, vnímání světa, rychlosti i blízkosti. Porozumět jim a zejména s nimi komunikovat tak, abychom našli společnou řeč.

### Obsah:

- Kritické myšlení
- Elektronika a lidská komunikace
- Mužský versus ženský mozek
- Matrix v každém z nás - naše normy a logika myšlení
- Efektivní prezentace myšlenek
- Zpětná vazba – já myslet, ty udělat. Aneb cesta k vyrovnaným vztahům
- Rychlost není vždy o chytrosti

Co vidíte?

$$5 + 3 = 8$$

$$4 + 2 = 6$$

$$3 + 3 = 5$$

$$8 + 1 = 9$$

## 7. Neverbální komunikace

Navzájem si vědomě i nevědomě sdělujeme vztah k sobě, vztah k druhému, vztah k obsahu sdělení. Jak důležitá je v komunikaci mezi lidmi řeč těla aneb "Proč se mě ti lidé (ne)bojí"?

### Obsah:

- Co prozrazuje řeč těla
- Doteky - nejranější forma komunikace
- Mimika - prvotní sídlo našich emocí
- Mluva našich očí
- Klam a lež v řeči těla
- Teritoria - narušení osobního prostoru a fyziologické změny v těle člověka
- Uzavřené a otevřené útvary - zasedací pořádek u stolu při jednání

## 8. Finance 1 – Finance jako zrcadlo tvého vnitřního nastavení (dva na sebe navazující online kurzy)

Ohledně peněz je mnoho otázek a málo odpovědí. Například: Jakou povahy mají lidé, kteří peníze mají, a jakou ti, co peníze nemají? Jak je snadné o peníze přijít a jak je pro někoho snadné peníze vydělat? Jak někoho peníze nechávají chladným a jiný je pro ně schopen udělat téměř cokoliv? Co chceme vlastnit a proč? Čím to je, že peníze vyvolávají tolik emocí? A proč jsou tak často spojovány se štěstím nebo smůlou? Jak to že nás stále překvapuje, co dokážou?

Smyslem finanční prosperity je zkvalitnění životního stylu, zvýšení životní seberealizace a smysluplnosti. Bohatství se neskládá pouze z peněz. Hojnost je dostatek všeho tam, kde si ho lidé přejí mít, a v době, kdy si ho přejí mít. Jistě ne náhodou vzniká až 70% všech konfliktů v rodině kvůli penězům. Jistě ne náhodou má až 90% trestných činů finanční podtext. Ať chceme nebo ne, peníze významně ovlivňují životy lidí.

A jak téma peněz souvisí s psychologii? Domnívám se, že hodně. Věřím, že skutečným zdrojem všeho vnějšího bohatství je zdroj vnitřní. Pořád je toho dost co mě překvapuje, a pořád je dost toho, co ještě nevím. A o tom, co v tuto chvíli vím, se s vámi chci podělit. Kurz nemá ambice odborné práce. Kurz je jedním úhlem pohledu na mnohvrstevný fenomén, jakým peníze bezesporu jsou.

### **Obsah:**

- **Peníze a emoce**
- **5 typů peněz a jak nás ovlivňují: příjem, úspory, dluh, toxické peníze, finanční cíle**
- **Hojnost a bohatství**
- **Sebedestruktivní software - víra v nedostatek**
- **Přijímání, revanšování, daně**
- **Změna o jeden stupeň - reálná akce v reálném světě**

## 9. Finance 2 – Podpora hojnosti

Toužíte po tom začít tvořit svůj příběh hojnosti jinak, ale ať zkoušíte cokoliv, nejde to? Přistihujete se, že se vám stávají stejné nebo podobné situace jako byste bloudili v kruhu? Nemůžete se dostat za hranici nedostatku a stresu s penězi, i když to tolik chcete? Přemýšleli jste někdy, proč vám to nejde jinak?

Náš mozek funguje jako obrovský archiv. Zaznamenává v detailu příběhy od našeho narození naší cestou životem. Jsou tam příběhy z dětství, o našem původu, o tom kolik si zasloužíme, jak to máme s láskou, prací, zdravím i penězi. Příběhy dostatku i příběhy nedostatku. Někdy to vypadá, jako bychom jeden příběh stále dokola. Bohatství a hojnost je v nás. Bohatství jsou peníze ale také energie. Energie která nám dává možnosti jdoucí nad rámec fyzického zabezpečení, i když to fyzické zabezpečení je toho součástí. Je to určitá volnost.

Jak se dá sáhnout po jiném programu mysli, po jiné knize? Nejmocnějším aktivem, které všichni vlastníme, je naše mysl. Hojnosti v životě lze lépe dosáhnout se správným myšlením, zdravým sebe obrazem a přirozeným vnímáním reality. Představivost má daleko větší dosah, než si většina lidí uvědomuje. Všechno, co je kolem nás, jsou materializované představy konkrétních lidí v konkrétním čase. Jsou to uskutečněné myšlenkové obrazy. Mohu se ztvárnit až ve chvíli, kdy jsou vymyšlené. Myšlenky pohybují energií a každá myšlenka je procesem tvoření. To znamená, že životní okolnosti jsou zrcadlovým obrazem našeho bytí.

Jak tedy můžeme přepsat svůj program o penězích, podpořit bohatství a hojnost ve svém životě?

### **Obsah:**

- Naše neuroprogramy
- Živé a mrtvé peníze
- Finanční cíle a zákon přitažlivosti
- Kvantové zacházení s penězi
- Posílení hojnosti v temném období
- Vytváření finanční hojnosti s Feng – šuej
- Tvorba prostoru pro hojnost - domácí úklid trochu jinak
- Dnes představa – zítra čin

## 10. Sebesabotáž

Plnit si své každodenní životní sny je pro nás na začátku našeho života přirozené, zcela nás to pohlcuje a baví. Pak tuto vlastnost někteří začneme ztrácet. Začínáme se života bát a vyvíjíme si často naprosto neuvěřitelné mechanismy, kterými si vysvětlujeme, že šťastní snad ani nemůžeme být a že je to všechno tak nějak hrozně těžký. Nevyzýváme sami sebe do obtížných akcí. Ztrácíme touhu jít za svým snem a příležitost získat nové dovednosti a zlepšit ty, které už máme. Takovým mechanismům se říká sebesabotáž. Pokud by právě dnes skončil váš život, do jaké míry byste odcházeli v pohodě a do jaké míry byste měli pocit a potřebu udělat něco jinak? Míváme pocit jistoty, že na vše je dost času a vše můžeme v klidu odložit až "na později". Ale to není nikde garantované, a proto s plněním snů neradno čekat. Nesabotujeme své touhy, sny, cíle a umějme také najít čas pro doplňování nové energie.

Na tomto online kurzu získáte typy jak překonat sebesabotáž a podpoříte vlastní odhodlání jít za svým snem. V oblasti psychohygieny si připomeneme způsoby získávání potřebné energie pro vaše tělo a díky tomu se chránili před vyhořením, psychosomatickým onemocněním.

### Obsah:

- Mentální sabotéři a destruktivní myšlenky
- Druhy sebesabotáže a jak nás ovlivňují
- Jak se ocitl tam, kde dnes jsi - možné příčiny sebe-sabotáže
- Jak se projevuje sebesabotáž
- Řídme svůj život – je to náš nejdůležitější projekt
- Proces vedoucí k překonání sebesabotáže
- Správný cíl - měl by tě umět namotivovat, dostat z komfortní zóny, ale neměl by tě po cestě zabít
- Psychohygieny - budme k sobě laskaví a mějme, bez pocitu viny, také čas pro sebe



## PREZENČNÍ KURZY

### 1. Komunikační dovednosti – celodenní kurz - **poznej, pochop, promluv si**

Pojďte s námi lépe porozumět komunikaci jiných lidí, naučit se chápat jejich pohnutky, vnímání světa, rychlosti a blízkosti.

**Cíl:** Zdokonalit komunikační dovednosti a dovednost naslouchat. Porozumět jiným lidem a zejména s nimi komunikovat tak, abychom našli společnou řeč a dokázali s nimi navázat vztah. Tuto dovednost oceňují všichni, kdo pracují s lidmi, ať už se jedná o manažery, obchodníky, nebo personalisty.

#### Obsah:

- Komunikační dovednosti
- Umění sdělovat
- Aktivní naslouchání
- Otevřený a uzavřený rozhovor
- Matrix v každém nás, naše normy a logika
- myšlení
- Pozitivní vyjadřování
- Práce s hlasem
- Efektivní zpětná vazba - cesta k vyrovnaným vztahům
- Vliv osobnosti na způsob komunikace



### 2. Neverbální komunikace - celodenní kurz

Navzájem si vědomě i nevědomě sdělujeme vztah k sobě, vztah k druhému, vztah k obsahu sdělení

**Cíl:** Uvědomění si důležitosti neverbální komunikace, získat praktické rady pro efektivní komunikaci aneb „Proč se mě ti lidé (ne)bojí“?

#### Obsah:

- Řeč těla - analýza neverbální komunikace, co prozrazuje řeč těla, vnímavost, intuice a tušení, vrozené, geneticky a kulturně podmíněné a naučené signály
- Gesta - zvýrazňujeme naše názory a myšlenky
- Mimika - kouzlo úsměvu, signály očí, znaky slabosti, jistota a důvěra
- Hlas - vliv intonace a barvy hlasu na naše sdělení, zřetelná řeč, hlasitost, tempo řeči
- Postoje - napodobování a zrcadlení, sklánění těla, úklony a společenské postavení, náznaky směru, uzavřené a otevřené útvary, zasedací pořádek u stolu
- Teritoria - dodržování teritoriálních zón, narušení osobního prostoru a fyziologické změny v těle člověka, praktické využití prostorových vzdáleností

### 3. **Konfliktní a obtížné situace – celodenní kurz Jak vyřešit konflikt ku prospěchu věci**

Každý den se setkáváme se situací, kde jsme v konfliktu sami se sebou nebo s druhými. Otázkou je, jak tyto situace řešíme a zdali jsme sami se sebou a svým řešením spokojeni. Kurz zvládnání konfliktů vám nabízí pohled na sebe sama, na své spouštěče – co nás tzv. vytáčí a taky možnost promyslet si, zdali chceme jen automaticky reagovat nebo vědomě jednat. Pokud se rozhodnete pro vědomé jednání, jsou pro vás připravené techniky, jako je například technika sebeovládání k dosažení tohoto cíle

**Cíl:** Rozvinout schopnost vyrovnávat se s konfliktními situacemi, zlepšit zvládnání techniky řešení konfliktů, tipy jak přijímat kritiku

#### **Obsah:**

- Orientace v konfliktních situacích - kdy dochází ke konfliktům
- Vnitřní a vnější konflikty
- Zoom – vidím realitu?
- Myšlení logické a emoční
- Rozdílná komunikace muže a ženy
- Ochlazovací metody, zvládnání a styly řešení konfliktů
- Pozitivní myšlení
- Dle požadavku lze přidat video trénink konfliktního rozhovoru, Role play a jejich analýza

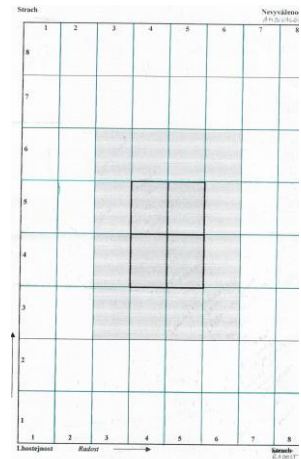
### 4. **Stres a my – celodenní kurz**

Stresová reakce nás obrazně přepne do „krizového módu“. V tomto krizovém módu jsme nastaveni být rychlejší, výkonnější a efektivnější, ovšem na úkor našich energetických rezerv a za cenu většího "opotřebením materiálu". To má svou logiku. Pokud vám jde o život, opravdu podstatných je jen několik dalších sekund.

**Cíl:** Stres krátkodobě pomáhá zvládnout problém, ovšem dlouhodobý stres může vést až k vyčerpání a vážným zdravotním problémům. Naučme se jim předcházet.

#### **Obsah:**

- Honba za štěstím
- Zůstáváme ve věcech, které nám nevyhovují
- Jádrová přesvědčení
- Bitvy uvnitř nás
- Tady a teď
- Druhy handicapů a stresorů
- Stresová reakce
- Důsledky stresu – tělesné a mentální změny
- Mysl je mocná
- Blízkost smrti nám může pomoci k návratu k životu
- Koncept pro šťastnější život
- Techniky zvládnání stresu
- Uvolňovací metody



### 5. **Telefonní komunikace - celodenní kurz**

Telefonní komunikace je ochuzena o vizuální vjemy, a proto velmi záleží na hlasovém projevu, náš obraz je tvořen dle našeho hlasu. Co jsou to zlatá pravidla telefonování?

**Cíl:** získat dovednosti ve vedení efektivní telefonické komunikace, vylepšení techniky

**Obsah:**

- Výhody a nevýhody telefonní komunikace
- Způsoby mluvy, nejčastější chyby v mezilidském jednání
- Příčiny nedorozumění
- Umění se vyjádřit, pozitivní, negativní, přesné a nepřesné vyjadřování
- Techniky řeči a hlasu
- Proč a jak se ptát
- Umění naslouchat i tomu, co není řečeno
- Překonávání námitek
- **Zvládnutí emocí**
- Audio trénink - telefonního rozhovoru, Role play a jejich analýza, poskytování zpětné vazby

## **6. Jak začít v novém pracovním životě - celodenní kurz**

**Cíl:** zlepšit úspěšnost a urychlit vlastní adaptaci v novém zaměstnání, uvědomit si vliv starých návyků a umět tvořit návyky nové, rozvinout schopnost přijímání změn, vylepšit techniku řešení životních dilemat a rozhodování, pozdvihnout sebevědomí a sebejistotu, zdokonalit dovednost sebemotivace

**Obsah:**

- Moment volby - rady a varování
- 25 tisíc myšlenek denně a jejich energie
- Zodpovědnost za vlastní rozhodnutí - zvyk utváří osud, život bez dilemat
- Jak začít v novém zaměstnání - první den v novém zaměstnání, kdo je kdo, firemní kultura
- Změny a my - co nás drží zpátky
- Sebevědomí a sebejistota - přehnaná a malá sebejistota
- Sebemotivace - vášeň v činnosti

## 7. Budování osobního stylu a business etiketa - celodenní kurz Profesionální vystupování slušně, sebejistě, s noblesou

Pojem etiketa zná snad každý, vždyť rodiče nás vychovávají již od útlého dětství k respektování společenských pravidel. Ale jste si jisti v každé situaci, víte jak se zachovat i ve chvílích, kdy váš nadřízený je výrazně mladší, vašimi klienty jsou výrazně mladší osoby?

Umět se chovat – ať již v soukromém či pracovním životě – je jednou z nejsilnějších zbraní každé ženy i muže. Přijďte si během jednoho dne zopakovat, utřídit, oživit a doplnit základní pravidla chování, naučte se zvládat nejjisté situace a zvýšit tím své sebevědomí.

**Cíl:** Porozumět významu prvního dojmu a účinnosti neverbální komunikace, rozvinout porozumění psychologii barev, zdokonalit styl oblékání, porozumět pravidlům společenského chování

**Obsah:**



- Upevnění správných etických návyků
- Neverbální etiketa – osobní zóny
- Pravidla přednosti a společenské významnosti
- Podávání ruky a představování se
- Pozvánky a zkratky na nich
- Práce s tituly a vizitkami
- Profesní etiketa v praxi
- Stolování a etiketa
- Etiketa při telefonování, sms a e-mail etiketa
- Netiketa - zásady slušného chování v prostředí internetu
- Osobní image - mluvití tělem
- První dojem a jeho tvorba
- Ideál ženy a muže
- Oblékání - Business dress, Smart casual, Casual dress
- Barvy a my - jak vypadat zdravě a přitažlivě
- Zásady stanovení garderoby, oblečení dle typu postavy
- Jak zvýraznit své přednosti a skrýt nedostatky

## 8. Tajemství úspěšného podnikání – celodenní kurz

Jak správně podnikat? Jak proměnit své vize a plány ve skutečnost a jak eliminovat špatné kroky a chyby?

**Cíl:** pozdvihnout úspěšnost v začátku podnikání, seznámit se s analytickými nástroji, zdokonalit dovednost sebeřízení, uvědomit si důležitost rovnováhy životního i soukromého, vylepšit dovednost stanovování cílů, hodnot a vizí, rozvinout schopnost efektivně využívat flow stavu – stavu vrcholného soustředění

### Obsah:

- Mapa úspěchu - úspěšní lidé dělají věci, které neúspěšní nedělají
- Mapa úspěchu, rozvoj podnikání
- Systém, postup, nástroj – projektové řízení
- Sebehodnocení a hodnocení činností - nástroje k analýze činností a sebehodnocení – SWOT, DOME
- Konkurence
- Tvorba vztahu a důvěry - vytváření vztahu a důvěry s klienty, pověst na trhu, věrní klienti, produktivita
- Dovednost sebeřízení - lidé si neplánují selhat – selhávají při plánování
- Cílová orientace - vize – začnete, aby váš život stál?

## 9. Prezentační dovednosti – celodenní kurz

Umíte srozumitelně a poutavě vyjádřit svou myšlenku? Je pro Vás formální i neformální prezentace stresujícím zážitkem? Úspěšná a efektivní prezentace Vám umožní nejen předat své myšlenky a získat partnery pro své názory, ale zvyšuje i profesionální úroveň a prestiž prezentujícího.

**Cíl:** rozvinout schopnost účastníků profesionálně prezentovat, umět efektivně zaujmout klienty, zdokonalit neverbální stránku vystupování

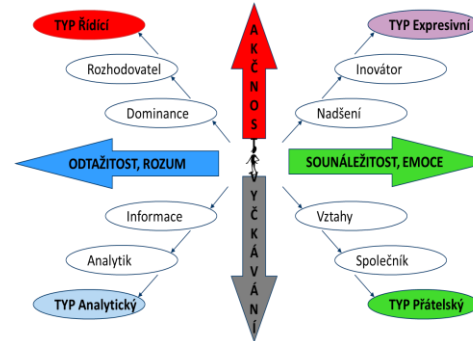
### Obsah:

- Role moderátora rozhovoru: postoj, autoritativnost
- Druhy prezentace
- Umění facilitace – podpora k dosažení požadovaného cíle
- Zvládnutí trémy
- Zapojování účastníků rozhovoru do diskuse
- Příprava jednotlivých částí prezentace například produktu
- Jak udržovat dynamiku v průběhu rozhovoru
- Verbální a neverbální stránka
- Rétorika a práce s hlasem
- Zóna komfortu a bezpečí
- Přesvědčivost vystoupení, uvádění faktů, argument užitek, zapojení citů
- Prezentace Powerpoint

## 10. Typologie osobnosti – celodenní kurz

Jak se projevují a co preferují jednotlivé typy lidí? Zaujímá vás, jaké jsou klíčové rysy osobnosti člověka? Seznamte se s typologií, a jak je možné ji využít v osobním i pracovním životě.

- Hippokratova typologie temperamentu
- Typologie MBTI - Myers-Briggs
- Behaviorální typologie – typologie dle chování člověka
- Živelní typologie - odhalte v sobě živel



## 11. Time management – celodenní kurz Jak si lépe zorganizovat čas

Máte málo času a hodně práce? Máte stanoveny priority? Jste si jisti, že svůj čas využíváte opravdu účelně? Ne? Pak je tento kurz určen právě vám. Díky tomuto kurzu pro vás nebude problémem plánovat práci a organizovat svůj čas (pracovní, soukromý). To vše na základě podrobné analýzy vašich zvyklostí a nových nástrojů.

**Cíle:** zdokonalit postupy a techniky, které účastníkům umožní lépe využívat pracovní čas, rozvinout schopnosti účastníků určovat priority úkolů na základě jejich důležitosti a naléhavosti, sestavit vzorový týdenní plán

Hrdinství



Studená voda a tvorba nových návyků

### Obsah:

- Časový management - úrovně plánování času, čtyři generace časového managementu, prostředky pro plánování času
- Analýza práce a využívání času - denní záznam, „zloději času“
- Cílová orientace - stanovování cílů, dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé cíle
- Matice časového managementu - priority, naléhavost, důležitost,
- Rovnováha života
- Týdenní plán - principy sestavování časových plánů, týdenní plán, denní plán
- Paretův princip
- Buzer lístek – nástroj k tvorbě nových návyků

## 12. Prokrastinace – celodenní kurz

Teprve časem nám dochází, že správná doba na posunutí svého života nepřijde. Tu dobu si člověk sám vytváří. Ta doba nenastane. Ona už je. V každém a kdykoliv.

### Obsah:

- Země jménem Ažland
- Pokusit se - je trochu málo
- Neurotické životní programy
- Doba rozhodovací paralýzy – informační doba
- Co když?
- Motivace – sebe motivace a cílová motivace
- Emoční averze - měj silné PROČ
- Mozek a vizuální kortex
- Akceschopnost – aneb jak si poručit
- Sval vůle a prokrastinační křeček
- Výstupy - produktivita a efektivita – todo - today
- Objektivita - schůzka sám se sebou
- Mám věci pod kontrolou – řídím sám sebe - techniky zvládnutí prokrastinace

## 13. Pozitivní asertivita v praxi – celodenní kurz **Jak dosáhnout svého bez pocitu viny**

Prosadit svůj vlastní názor, podnět pro zlepšení, nebývá snadnou situací, zejména máte-li pocit, že stojíte proti nesouhlasnému nebo přezíravému postoji jiného člověka. Jestli prosadíme sami sebe, nejčastěji stojí na tom, jak „to máme v hlavě“ a na tom, jak to, co máme v hlavě, sdělíme svému okolí. Naučme se, jak se ubránit manipulaci v práci i v osobním životě. Slušně a bez zbytečných emocí si ubránit to, co je pro nás v životě důležité.

**Cíl:** rozpoznání manipulačních technik, zlepšit asertivní komunikaci a kritiku, rozvinout schopnost umění sebeprosazení

### Obsah:

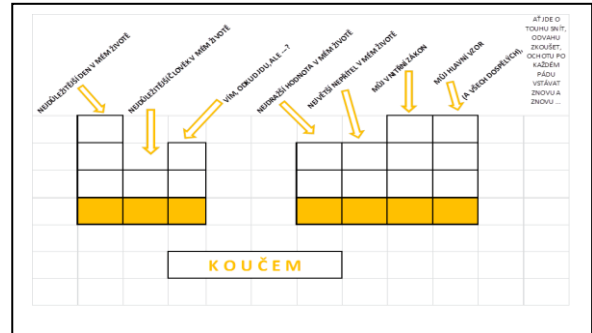
- Manipulační techniky, pověry
- Typy chování, manipulativní pověry, desatero asertivních práv, typy manipulátorů, důsledky manipulace, prevence manipulace
- Zlepšení asertivní komunikace - komunikační techniky, bariéry v komunikaci, asertivní techniky,
- Co o nás říká obsah a výstavba řeči, vytvoření úsudku dle intonace hlasu
- Rozvinout schopnost zvládnutí obtížných situací - umění kritiky, asertivní a neasertivní kritika, přístup ke konfliktům a jejich zvládnutí
- Video trénink- asertivního rozhovoru, Role play a jejich analýza, poskytování zpětné vazby

## 14. Sám sobě koučem – celodenní kurz

Cílem je podpořit rozvoj ve zvolené oblasti. Získat inspiraci k životní změně pro zlepšení a zkvalitnění pracovního i osobního života. Odpoutání od staré zátěže. Kurz přináší podněty jak s odvahou a hrdostí vyrazit za svými sny, skutečným smyslem života.

Obsah:

- Návyky a rituály určují náš osud
- Každý si tvoříme svůj „diamant“
- PIN kód úspěchu
- Malí velcí učitelé
- Zvládání našich selhání
- Inspirující dospěláci
- Nenech si ukrást svůj sen
- Práce s koncentrací - slunce nebo laser?
- Vize a hodnoty
- Nástěnka vizí
- Cílová orientace



## 15. Vnitřní bohatství v sobě – celodenní kurz

Máte sny, cíle, rozdělanou práci? Naši největší překážkou v dosažení snů jsme často my sami. Pocit, že to nedokážeme, protože nejsme dostatečně dobří. Obáváme se velkého vaku mezi našimi sny a momentálními zkušenostmi. Buďme svým vlastním advokátem. Stůjme za sebou. Řešení není lehké, vyžaduje to dost času, odhodlání a energie. Jestli chceš proměnit své sny ve skutečnost, musíš v první řadě vstát.

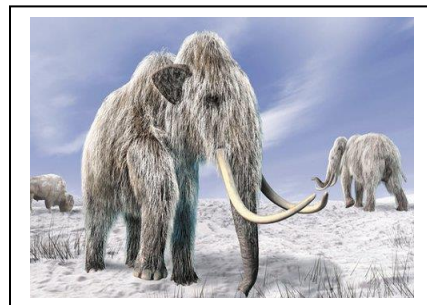
Obsah:

- Oslabující a posilující činnosti
- Pohled od konce
- Mód oběti
- Energie vášně
- Priorita se jménem Štěstí
- Měj, co chceš, a chtěj, co máš – termostat spokojenosti
- Den blbec – co to vlastně je?
- Přiměřené riziko
- Učme se z negativního – nasad' si pozitivní čočku
- Pozornost k hladině stresu – chceš meditovat, tak o tom nemluv a konej
- Otevřená mysl - nové situace a projekty
- Světlo v náročných situacích
- Formulace myšlenky do vět
- Dělej co miluješ – podpora akceschopnosti



## 16. Od zlo-zvyku k dobro-zvykům – celodenní kurz

- Vítězové a poražení
- Co jsi v životě ještě nestihl?
- Nadchni a získej podporu pro svůj životní projekt
- Zvyky, návyky - naučená reakce mozku
- Mentální reprezentace – mozek jako harddisk
- Implicitní paměť
- Vnitřní a vnější sebemotivace
- Sen, vize, touha - důležitost cílů a jejich stanovování
- Vypínej svůj Matrix - odvaha vystoupit
- Uměj si poručit – jet do ne-komfortu
- Dovednost duše je důležitější než recept – akce zkušeností
- Urči si strategii



## 17. Změny a my - celodenní kurz

Kdo z vás má sny? Kdo z vás své sny žije? Kdo z vás své sny více sní, než žije? Kdo jste své sny již vzdal?

**Cíl:** Zdokonalit a rozvinout schopnosti přijímat a řídit změny, porozumět důvodům proč vzniká odpor vůči změnám, seznámit se s postupy, které ho minimalizují a vytvářejí vysoké šance na úspěšné zvládnutí změn, zdokonalit komunikační schopnosti souvisící se změnou

### Obsah:

- Workshop a moderovaná diskuse o zkušenostech účastníků se změnami, analýza příčin jejich úspěchu nebo neúspěchu
- Mozek a změna
- Proč se změně bráníme?
- Proaktivní přístup v praxi
- Změna, úvodní myšlenky, důvod pro změnu, cíl změny, symbol, odměny
- Psychologická stránka procesu změny odmítání změn, odpor vůči změně, hledání východisek, ztotožnění se se změnou
- Řízení procesu změny

## 18. Trénink mozku – celodenní kurz

Rozvíjíte vědomě oblast kognitivních schopností, paměti, koncentrace, prostorové orientace? Mozek se podobá svalům v těle – když je trénujeme, zvládneme více než ostatní. Buďme chvíli off-line a potrénujeme mozek.

**Cíl:** rozvinout pomocí tréninku schopnosti paměti, pravé a levé mozkové hemisféry a koncentrace

### Obsah:

- Jak pracuje mozek
- Vliv spánku a pohybu na naše mozkové centrum
- Trénink paměti
- Koncentrace – stav flow
- Posilování levé a pravé hemisféry mozku



## 19. Osobní restart 1, 2 – dva jednodenní kurzy

Aby nám mohly některé souvislosti do-jít, je třeba zpomalit a čas od času dokonce zastavit. Pokud běžíme, těžko nás může dohnout to, co pouze jde. V běhu nám jen velmi nepravděpodobně do-jde, kdo jsme, jaká je naše úloha a oč v tom světě světě okolo nás běží.

### Obsah první den:

- nový start – hledání nového začátku,
- změna, a proč se jí bráníme
- kritické myšlení
- pocit vnitřní a vnější kontroly
- emoční averze
- zákony příčiny a důsledku
- posilování vůle
- osobní branding - zvyšuj svou cenu, tvorba osobní značky
- ředitelem svého vlastního života, tvorba strategického plánu

### Archimédés

řekl: „Dejte mi pevný bod a já pohnu celou Zemí.“

Kde je ten pevný bod?

Tím pevným bodem, o nějž se dá opřít, můžete být vy.



## 20. Osobní restart 2

### Obsah druhý den:

- osobní mistrovství - kdo jsi, zdravá víra v sebe sama,
- sebekoučink
- vize a hodnoty - nástěnky vizí
- práce s koncentrací
- sebemotivace/stimulace
- resilience - orientace na cíl
- kauzální analýza – tohle jsem dokázal já

## 21. Koučink jako nástroj manažera – celodenní kurz

**Cíl:** Zdokonalit se v umění vedení koučinkových rozhovorů, rozvinout schopnosti efektivní zpětné vazby  
Získat dovednost možnosti využití závěrů koučinkových rozhovorů k motivaci

### Obsah:

- Koučinkové rozhovory - nástroj motivace a rozvoje kolegů
- Vedení koučinkového rozhovoru - jeho struktura, výhody, nevýhody, rizika, principy koučování
- Pravidla koučinkového rozhovoru - vědomé vyhýbání hodnocení, koučinkové otázky, držení „míče“, umění motivace
- Zpětná vazba - pozitivní usměrňování, koučinkové otázky
- Překonávání námitek - jak na to, když koučovaný předkládá námítky
- Video trénink -koučinkového rozhovoru, Role play a jejich analýza, poskytování zpětné vazby

## 22. Nový začátek – dvoudenní kurz, nebo dva jednodenní kurzy

*Jsme odpovědní sami za sebe a za vše, co se nám kdy přihodilo. Vše čeho chceme dosáhnout, bylo a je jen a jen na nás. Není tu nikdo, kdo by to za nás udělal. Víte, čeho chcete vlastně v životě dosáhnout?*

**Cíl:** **Přežít nemusí nezbytně ten nejinteligentnější či nejsilnější živočišný druh, ale ten, který se dokáže nejlépe přizpůsobit.** Chcete ztrácet čas a ztrácet svůj život, nebo ovládat svůj čas a zvládnout svůj život. Tak se pojďme projít kurzem a zjistit jak na to.

### Obsah:

#### První den

- Bod zlomu - překážky nosí nové příležitosti
- Cílová orientace
- Analýza KWINK – vědět co vím dnes
- Pocit vnitřní a vnější kontroly
- Změna životní strategie
- Zákony příčiny a důsledku
- Hlavní oblasti života - vize

#### Druhý den

- Zvyšte si svou cenu - tvorba pozitivní image
- Celoživotní vzdělávání
- Spokojenost „zákazníka“
- Dostat ze sebe to nejlepší
- Priority ABCD..
- Pravidlo 80/20
- Přímý vztah mezi fyzickou kondicí a úrovní produktivity

## 23. Emoce, strach a manipulace – celodenní kurz

### Obsah:

- Emoční inteligence
- Proč pořád „startuji“ – emoční únos
- Emoce se promítají do těla – tajné programy
- Emoce a rozum - hodnota zážitku
- Id – ego – super ego (ono, já a nadjá) – základní složky osobnosti člověka
- Strach má velké oči a mění naše myšlení - evoluční strategie
- Strach a HOAX - šíření poplašných, nebezpečných a zbytečných řetězových zpráv
- Manipulace a prostor k manipulaci
- Existenciální výzva nepohody
- Svoboda – nový zážitek, nový začátek
- Jsem hodnotný člověk - sebezpřijetí
- Psychohygienu

## 24. Život v rovnováze – celodenní kurz

Jak funguje duše – to co máme uprostřed hrudi? Skutečnost můžeme změnit úhlem pohledu. Máme mnohem větší možnost volby, než si myslíme. Udržujme svůj život v rovnováze.

### Obsah:

- Odhodlání
- Začarovaný kruh „kdybování“
- Příběhy obyčejného uzdravení
- Medicína na emoce?
- Psychosomatická diagnóza
- Vlák života – nezastavujeme, máme zpoždění
- Online život – běžíme
- Generace x, y a mileniálové
- Nový bohatí a odkladači – mini důchod
- Udržovat se v radosti
- Pěstuj mysl, srdce, tělo, duši – na žití potřebuješ čas
- Dalajláмова rada
- Mám hotovo – umění odpočívat

## 25. Od nuly k vysněné metě - celodenní kurz

Jak překonat ne, aneb mnoho věcí se zdá nemožnými, než je poprvé zvládneš. Žádný člověk není zcela připraven uspět, dokud nevěří, že úspěchu může dosáhnout. Není zde na mysli ohromující úspěch, ale reálný cíl. Nemusíš být zkušenější, abys začal, ale je třeba začít, abys byl zkušenější.

### Obsah:

- Úspěch přináší záměr pozornosti - jsme to, co denně děláme
- První dojem vytváří rozhodující rozdíl – figury nejbohatších Čechů
- Uč se sám sebe motivovat
- Nepodceňuj intuici
- Život nebožtíka – o nic se nesnažíš
- Zlaté chyby – ochota selhat
- Dodržování předsevzetí – vzpomeň si, proč jsi začal
- Tři vztahy s klientem
- Jak začít – důležitost vize
- DNA a naše nové zkušenosti
- Holistický zákon – měj domov podporující tvé myšlení
- Udržení klienta
- Strategie zvyšování zisku

## 26. Hodnotící rozhovor - celodenní kurz

**Cíl:** zdokonalit se ve vedení hodnotícího rozhovoru, v aktivním naslouchání a v přiměřené reakci na námítky spolupracovníků

### Obsah:

- Význam hodnotícího rozhovoru - hodnotící rozhovor jako podpůrný nástroj pro dosahování cílů, pro aktivnější zapojení vedených lidí, motivační nástroj a nástroj pro plánování osobního rozvoje
- Postup při hodnocení
- Struktura hodnotícího rozhovoru
- Principy a podpůrné techniky při hodnotícím rozhovoru
- Řešení problémů - sebehodnocení, zabývejte se výkonem a ne osobností
- Akční plán a cílová orientace - řídit se strukturou, zaměřit se na fakta, dohodnout cíle - jaký má být cíl, dosažitelnost a výkon, pravidla stanovování cílů pro spolupracovníky
- Videotrénink modelových situací

## 27. Cílová orientace – celodenní kurz

**Cíl:** vytvořit prostor pro získání nadhledu při stanovování cílů a jejich rozpracování do akčních plánů. V rámci workshopu identifikovat příčiny nižší efektivity dosahování cílů a navrhnout opatření na zlepšení jejich dosahování

### Obsah:

- Příčiny nízké efektivity dosahování cílů a jak je odstraňovat
- Stanovování cílů
- Jak a co když
- Vize a její tvorba
- Sebemotivace
- Sebereflexe



# Outdoorový den s týmem

## 28. Týmová spolupráce - vedení lidí – půldenní outdoorový kurz

Fyzicky a psychicky mírně až středně náročné hry. Akcent je položen na týmovou komunikaci a odpovědnost jednotlivce za výsledek celého týmu. Soutěžní průběh akce.

**Cíl:** Zdokonalit se v motivaci sebe i motivaci druhých, rozvinout dovednosti důležité k efektivní Týmové spolupráce, stmelení týmu

### Obsah:

- Špionážní úkol
- Schopnost motivova
- Rysy úspěšného týmu
- Vliv demotivace
- Sebeobjevování



## 29. Cesta života – dvoudenní outdoorový kurz

Během těchto dvou dnů prožijete venkovní fyzicky nenáročné hry, v jejichž pozadí se bude odehrávat téma zvládnání emocí, stresu i obtížných situací. Pomocí podrobného projekčního testu odhalíte vlastní stresující oblasti.

Dále vás čekají v hravé podobě zajímavá, hlubší zastavení v oblasti verbální i neverbální komunikaci, dovednost tvorby strategie vedoucí k podpoře změny, sebedůvěry a pozitivního myšlení.

Dopřejete si, pokud počasí dovolí, posezení u táboráku s vlastními hudebními nástroji při společném muzikohraní a příležitost se rozpomenout nad příběhy z vaší knihovny života.

Můžete se těšit na prožití magické večerní sebereflexní hry pracující s náměty cesta životem, životními sny a životním posláním. Vědomě se rozvíjet v oblasti měkkých dovedností, kterých je mnohdy třeba dobře používat při propojení v oblasti vlastního úspěchu.

V závěru našeho setkání si užijete kakaovou ceremonii a odvezete si malý dárek.

Můžete se těšit na čas jen pro sebe a prožít ho v příjemné atmosféře a krásném prostředí.



## 30. Robinsonův ostrov – celodenní outdoorový kurz

Fyzicky a psychicky mírně náročné hry. Soutěžní průběh akce. Týmy v průběhu dne sbírají indicie a body, za které bude nejlepší skupina po ukončení dne vyhodnocena

**Cíl:** Podpořit motivaci sebe i motivaci druhých, rozvinout dovednosti důležité k úspěchu týmu, stmelení týmu

### Obsah:

- Kvízy
- Koření
- Totem
- Lidožrouti
- Vzkaz v láhvi
- Skalní golf
- Strom hojnosti



### 31. Babí léto – celodenní outdoorový kurz

Fyzicky a psychicky mírně až středně náročné hry. Akcent je položen na týmovou komunikaci a odpovědnost jednotlivce za výsledek celého týmu. Soutěžní průběh akce.

**Cíl:** Podpořit motivaci sebe i motivaci druhých, rozvinout dovednosti důležité k úspěchu týmu, stmelení Týmu

Obsah:

- Nepatřičné předměty
- Pavoučí stezka
- Přenes vodu k uhašení ohně
- Symbol babího léta
- Poklad
- Bramborová výprava
- Lukostřelba
- Smyslová orientace
- Podzimní plavba



### 32. Imaginárium – dvoudenní hra, která probíhá také v pozdních večerních hodinách

Fyzicky a psychicky náročné hry. Akcent je položen na překonávání osobních bariér a překážek, odpovědnost jednotlivce za svůj vlastní výsledek. Nesoutěžní průběh akce. Cílem je získat klíč ke svým snům.

**Cíl:** Podpořit účastníka k sebe-motivaci, inspirovat na cestu k překonání vlastních stínů bránící jednotlivci k dosažení svých snů, rozvinout dovednosti a schopnosti důležité k úspěchu, ujasnit si vlastní životní hodnoty

- O čem sníš? – reálné sny
- Nástěnka vizí
- Co mi brání k dosažení mých snů
- Zrcadlo – nesu si své překážky
- Země Imaginária
- Vytrvalost
- Logika
- Tribunál a mé pochybnosti
- Životní příběhy
- Rozhodnutí
- Odpočívárna
- Život není vždycky fér
- Podpora druhých
- Klíč k mým snům



## **Půl denní workshopy**

### **33. Uzavírací techniky - půldenní kurz**

*Kdo si o nic neřekne, nic nedostane. Tedy jak na to?*

#### **Obsah:**

- Efektivní prezentace myšlenek
- Zvládnání námitek
- Vyvolání pocitu naléhavosti
- Nákupní signály
- Ztracený obchod
- Poloviční Nelson
- Buď a nebo
- Vévoda Wellington
- Proces vyřazování
- Já si to rozmyslím
- Mlčení ve správné době

### **34. Cross selling – up selling (křížový prodej) – půldenní kurz**

**Cíl:** Rozvinout schopnosti profesionálního obchodníka a jeho produktivitu, zvládnání argumentace

#### **Obsah:**

- Klíčové činnosti porad
- Cross sell
- Up selling
- Dej klientovi příležitost, aby utratil více
- Energie na správné činnosti ve správný čas
- Ziskový klient
- Motivy klienta - co hraje u klienta při nakupování hlavní roli?
- Moment naléhavosti
- Technika NAVZDOR
- Slevy – patří do cross-sellingu a up-sellingu?
- Doporučení – jak si o něj říci
- Umění prezentace - využívání smyslových vjemů