



**AldEkon účetnictví**

U Hřbitova 432/9

Prostějov - Držovice, 79607

[www.aldekon.cz](http://www.aldekon.cz)



## DYNAMIKA EMOCÍ (2 DENNÍ SEMINÁŘ)

### Program kurzu

#### **Dynamika emocí-pokročilá práce s emocemi**

(2 denní seminář osobního rozvoje)

**27. - 28. 11. 2013** - [Hotel ARIGONE\\*\\*\\* PENZION\\*\\*\\*\\*, Univerzitní 20, Olomouc](#)

Lektor: [Jitka Ševčíková, MBA](#)

#### **Cíle:**

Osobní růst v oblasti Emoční inteligence a uvědomění si její důležitosti v osobní a pracovní rovině života

Schopnost rozlišit jak ovlivnit ovlivnitelné a odlišit od neovlivnitelného a zachovat si energii

Práce se stresem = psychohygienu = SEBEPOZNÁNÍ

Praktický nástroj na zvládání vlastních emocí ( ukázka práce v hladině alfa)

Pochopení strachu - původ a důvod, jak souvisí se strukturou naší osobnosti

Využití energie strachu ve svůj prospěch

Setkání se svým strachem - strach v roli kouče

Vnitřní postoje „Oběť“ a „Tvůrce“ - nositelé našich emocí (pozitivních a negativních) a silné determinátory našeho života

Praktický nástroj pro změnu postoje z Oběti do Tvůrce - energetické cvičení

#### **Program 1. dne:**

Prezence: 8:00 - 9:00

Školení: 9:00 - 16:00 Přestávky určí přednášející

Zahájení a představení semináře i lektorek

Představení programu - cíle a metody, Úvodní aktivita, Diskuze, Otázky a odpovědi, Samostatná práce

SVĚT EMOCÍ A SVĚT STRESU - Popis emocí a reakcí, trocha teorie o našem mozku a emočních centrech, Jak

vzniká stres a co v našem těle způsobuje, Emoce, které nám energii dávají a které nám ji berou, Současný stav

Vaší mysli a energie - praktický test, Stresory ovlivnitelné a neovlivnitelné, eustres a distres (Výklad, Skupinová práce, Individuální práce, Řízená diskuse)

CO JE TO STRACH - Strach přirozený a "přešlechtěný", Přirozené reakce na strach, Oblasti života, ve kterých se strach vyskytuje nejčastěji, 4 druhy strachů, Já a můj vlastní strach, Strach v těle a jeho uvolnění, Brainstorming (Výklad, Presentace, Praktické cvičení, Zpětná vazba)

STRACH A ŽIVOT - Jak na strach-co nefunguje a často a rádi používáme?, Následky nefunkčních metod a jaké informace o potřebách našeho organismu nám chybí?, Prevence strachu: metody práce na sobě v oblasti vnímání a mentálních funkcí, Změna životního stylu a změna zvyklostí - "učební lekce strachu" (Výklad, prezentace, Diskuze, Individuální práce, Modelové cvičení, Cílená intervence strachu, Metoda setkání se

strachem = strach v roli poradce a kouče, nasávání strachu namísto odmítání - transformace, Relaxační cvičení, Řízená meditace)

### **Program 2. dne:**

Školení: 9:00 - 16:00 Přestávky určí přednášející

Představení programu - cíle a metody, Úvodní aktivita - cvičení na empatii, Diskuze, Práce ve skupinách SEBEANALÝZA - Pozitivní a negativní vlastnosti, životní úspěchy a neúspěchy, Semaforové pravidlo, Sebeocenení a pochvala druhých, Sebeovládání a seberegulace, Cvičení na sebeovládání v praxi, Individuální práce (Výklad, Řízená diskuse, Cvičení)

SEBEMOTIVACE A EMPATIE - Pochopení a motivace ostatních, moje motivanty, Využití rozdílnosti mužů a žen, Praktické rady a tipy, co dělat a co rozhodně nedělat, Umění zvládnutí konfliktů, Stresuvzdorné pracoviště a stresuvzdorný domov (Výklad, samostatná práce, Diskuze, Simulovaná situace, Zpětná vazba)

Původ strachu a negativních emocí, Lidský rozvoj, egostavy Rodič-Dítě-Dospělý, Oběť a Tvůrce - jejich charakteristiky (Výklad, skupinová práce, Individuální práce)

OBĚŤ a TVŮRCE - Funkční versus nefunkční vzorce myšlení a následné emoce, Představení své vnitřní, Oběti (Výklad, skupinová práce, Individuální práce)

Přijímání vnitřní Oběti a posilování vnitřního Tvůrce, Základní životní postoje k sobě a ostatním - „OK/neOK“, přechod od škodlivých myšlenkových návyků k prospěšným, metoda "Čára" (rituální přechod z Oběti do Tvůrce - představení metody pro každý den - NLP)

(Výklad, skupinová práce, Individuální práce)

Zhodnocení semináře a závěr.

**Cena zahrnuje 2x oběd, celodenní občerstvení.**

**Cena nezahrnuje ubytování**

ARIGONE - Hotel\*\*\*

ARIGONE - Penzion\*\*\*\*

ARIGONE - Restaurace

ARIGONE - Salonky

Úroveň kurzu **1 - Základní**



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](http://psychologie.cz) Hostuje v zajímavých podcastech: [hladinaalfa.cz/podcasty](http://hladinaalfa.cz/podcasty). Spolu s kolegy založili platformu Family Business Academy pro vzdělávání rodinných a majetných firem.