**AldEkon účetnictví**
U Hřbitova 432/9
Prostějov - Držovice, 79607
www.aldekon.cz

# REDUKCE STRESU ÚČETNÍCH, EKONOMŮ A DAŇOVÝCH PORADCŮ

## Program kurzu

Redukce stresu účetních, ekonomů a daňových poradců

**26.6.2013** - Přednáškový sál, Nerudova 2, Prostějov
(Možnost parkování v areálu zdarma.)

Přednášející: Jitka Ševčíková, MBA

Prezence: 8:00 - 9:00
Školení: 9:00 - 16:00 Přestávky určí přednášející

Cíl semináře: zlepšení fyzické i psychické kondice účetních, ekonomů a daňový poradců a prevence náročných zátěžových situací v různých fázích účetního období.

Obsah semináře:

- Budete schopni identifikovat stresové faktory – aktuálně i preventivně
- Naučíte se poznat oblasti, ve kterých na Vás stres působí
- Rozpoznáte a zvládnete stresové situace
- Preventivně odhalíte a odstraníte stresory
- Osvojíte si techniky, které Vám umožní zvládnout stresové situace, SOS stresovou sestavu a dýchací techniky
- Identifikujete svoje osobní hranice tolerance vůči stresu
- Naučíte se nové práci s energií, přeladění do hladiny alfa a práce v pracovně mysli a další užitečná cvičení pro praxi

Tématem semináře specializované pro účetní profese je práce základní technikou ve změněném stavu vědomí, tedy v uvolněném stavu vnímání, rozvoj prostoru pro tvoření a rozvoj intuice. Ve stavu vědomí v hladině alfa dochází ke zlepšenému ukládání do paměti a vybavování z paměti, intenzivní relaxaci všech orgánů, načerpání energie a celkovému zlepšené psychického i fyzického stavu. Je to nástroj přímé redukce stresu. Při několika řízených vstupech přeladění do hladiny alfa – tedy do stavu mezi 7 – 14 Hz vyzkoušíme techniku „pracovny mysli“, zásady pozitivního programování a a kultivování emoční inteligence.

- Běžné příčiny stresu a jak na ně: osobnostní vlivy, vlivy vztahu, pracovní vlivy, vlivy prostředí, pitný režim a

stravování, zrádná strava
- Řízení času: kvalitní time management jako antistresový činitel. Ranní rituál a MITs
- Využití mysli ve spánku
- Cílená představivost, techniky redukce stresu během práce v hladině alfa
- Telefonní kontakt bez stresu
- Stresuvzdorné pracoviště
- Jak vycházet s obtížným kolegou
- Práce z domova bez stresu. Společenský a rodinný život. Ochrana domova před stresem
- Work life balance (vyváženost osobního a pracovního života)

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