



Na zdraví!

Nabídka aktivit na podporu tělesné
i duševní vitality vašich lidí

*„Příliš zaměstnaný člověk,
který nepečuje o své zdraví,
je jako mechanik, který se
nestará o své nářadí.“*

Španělské přísloví

Kolem zdraví se točí vše

Všichni to víme, ale rádi na to zapomínáme – okolo zdraví se točí úplně všechno. Abychom mohli svůj život prožívat naplno, být spokojeni a výkonní, bez fyzické i duševní pohody se to neobejde. Moderní životní styl a situace posledních let ale k pohodě zrovna nepřispívá a pokud si máme zdraví udržet, je potřeba se o něj aktivně starat snad ještě víc než kdy dřív. Dali jsme proto hlavy dohromady s našimi odborníky a namíchali pro vás ozdravný koktejl témat a aktivit pro tělesné i duševní zdraví vašich zaměstnanců. Na zdraví!

Tým Ottima

Jakými způsoby můžeme společně podpořit zdraví vašich lidí?

- **Skupinové prezenční workshopy** – více na straně 3
- **Online aktivity** – více na straně 34
- **Videokurzy** – více na straně 35
- **Programy na míru** – více na straně 36
- + **Poznejte naše zkušené lektory** – více na straně 37

Workshopy

Prohlédněte si naši nabídku tematických prezenčních workshopů v rozsahu 2,5 – 8 hodin

Přehled témat

→ Péče o tělo a mysl

Strana 5–13

Mindfulness	5
Jíst zdravě může být radost	6
Ve zdravém těle zdravý duch	7
Qigong – jednoduchá cvičení pro každý den	8
Aby záda nebolela	9
Mozkový jogging	10
Oči jako rys	11
Obličejová jóga	12
Funkční dýchání	13

→ Nemoci dnešní doby a jak na ně

Strana 15–20

Psychosomatika v praxi aneb co mi říká mé tělo	15
Zvládání stresu v měnícím se prostředí	16
Když nás trápí duše – jak pracovat s úzkostmi a depresemi	17
Závislosti a návykové chování	18
Digitální optimalismus a detox	19
Cesta k lepšímu spánku a kvalitnějšímu životu	20

→ Cesta k sobě – oblast práce se svým „já“

Strana 22–33

Od sebe k druhým	22
Malá osobní inventura	23
Rozvoj sebevědomí a sebedůvěry	24
Nastavení vlastních cílů a cesta k nim	25
Wellbeing – pilíře spokojeného života	26
Důvěra a vztahy	27
Toxičtí lidé kolem nás	28
Intelligence a emoční intelligence	29
Jak řídit slona	30
Kritické myšlení	31
Máma v práci	32
Jak zůstat vnitřně svobodný, i když jsem zaměstnaný	33

Nenašli jste přesně to, co hledáte nebo byste potřebovali témata jinak pospojovat?

Rádi pro vás připravíme kurz nebo celý program na míru.

The background features a large, light green abstract shape on the left side. To its right, several stylized green leaves of various shapes are scattered across the white background. In the bottom left corner, there is a cluster of white leaves on a green stem. A small white circle with a green dot inside is located near the bottom left. A green circle is positioned to the left of the text. In the bottom right corner, there is a green circle and a series of parallel green lines forming a fan-like shape.

Péče o tělo a mysl

Mindfulness

Co nám přinese zklidnění mysli

→ Proč kurz absolvovat

Workshop je vynikající příležitostí k tomu se zastavit, vrátit se k sobě a najít v sobě nové zdroje radosti, smyslu a celkové rovnováhy. Díky tomuto workshopu se můžete naučit, jak lépe zvládat náročné emoce a opakující se myšlenky, a jak být ve větším klidu a žít život více v přítomnosti. Metoda mindfulness nám pomáhá celkově zlepšit pozornost, lépe se soustředit, zvládat stres a zvýšit vitalitu.

○ Rámcový obsah

- Jak získat více klidu – co nám dává a bere energii
- Proč bychom se mindfulness měli zabývat, co nám přináší do každodenního života
- Jak pěstovat vlastní všímavost a bdělost k sobě i k druhým lidem
- Cvičení vědomého prožívání při běžných denních činnostech
- Zázračné účinky meditace na naše zdraví, psychiku a vztahy
- Přehled a srovnání základních meditačních technik

+ Co si z kurzu odnesete

- Naučíte se, jak rozvíjet všímavost prostřednictvím všímavého procházení těla (bodyscan), všímavého pohybu, meditace v sedě.
- Vyzkoušíte si, jak všímavě komunikovat s druhými a jak jim naslouchat.
- Získáte návod, jak prostřednictvím mindfulness přístupu postupně získat do života více klidu a rovnováhy.

Rozsah: 8 hodin

Lze realizovat také online ve zkrácené podobě.

Jíst zdravě může být radost

Není to tak těžké, jak si myslíme

→ Proč kurz absolvovat

Tématu zdravého stravování se dostává stále více pozornosti, ale mnoho lidí má stále pocit, že je to něco příliš složitého, omezujícího a neslučitelného s každodenním životem běžného smrtelníka. Kurz je vhodný pro každého, kdo cítí potřebu něco ve svém životě zlepšit, ale přesně neví, jak na to. Chcete se cítit dobře? Mít více energie? Upravit svou váhu? Pomůžeme vám nastartovat zdravou změnu založenou na vašich individuálních potřebách a možnostech.

○ Rámcový obsah

- Denní výživová potřeba našeho těla
- Základní rozdělení složek potravy – co nám přinášejí a na co si dát pozor
- Jak má vypadat správná snídane, svačina, oběd a večeře
- Jíst zdravě neznamena jíst draze
- Po jakých potravinách sahat a čemu se vyhýbat – „zabijáci“ v našich jídelnících
- Konkrétní tipy na jednoduchou a účinnou stravu
- Superpotraviny a co o nich ještě nevíte
- Jídlo v práci
- Osobní jídelníček na jeden den
- Vytvoření individuální akčního plánu v oblasti zdravého stravování

+ Co si z kurzu odnesete

- Dozvíte se, co má obsahovat každý pokrm, aby byl nutričně vyvážený a zároveň vám chutnal.
- Naučíte se lépe si jídlo vybírat.
- Poznáte vhodné potraviny, které česká kuchyně opomíjí, ale jsou přitom zcela běžně k dostání.
- Naučíte se sestavit si jídelníček pro dostatek energie v průběhu celého dne.
- Pochopíte, že pro zlepšení vaší kondice a zdraví nemusíte dělat radikální změny.

Rozsah: 4 hodiny

Lze realizovat také online ve zkrácené podobě.

Ve zdravém těle zdravý duch

Pečujte o svou kondici a bude vám líp

→ Proč kurz absolvovat

Když se začne mluvit o zdravém životním stylu, máme obvykle po ruce celou zásobu výmluv na vnější okolnosti – mám málo času, s mojí prací to nejde dohromady, musím se starat o rodinu, nemám na to peníze... Ve skutečnosti však to, jaký životní styl si zvolíme, máme plně ve svých rukou. Nemusí se z vás stát ani vegan, ani maratonský běžec nebo kulturista. Díky tomuto kurzu si každý může vytipovat konkrétní oblasti, které chce a může ve svém životě změnit, aby se cítil lépe.

○ Rámcový obsah

- Čtyři pilíře, na kterých stojí životní rovnováha – psychika, pohyb, odpočinek, výživa
- Co nám energii dodává a co nám ji bere
- Pohybem k redukci a radosti – aerobní pohyb, princip spalování tuku, vytrvalostní aktivity
- Nordic walking – čím nám prospívá a jak na to
- Tvarování postavy s radostí – anaerobní aktivity, budování svalové hmoty, silové aktivity
- Výživa – potřeby organismu, základní principy vyvážené stravy, metoda pozorné stravy
- Tělesná analýza – BMI, tělesné typy, měření tuku a svalů, zdravotní rizika
- Zdravá duše – vliv pohybu a stravy na duševní zdraví, vhodné potraviny a byliny pro duševní pohodu, příklady relaxačních cvičení
- Osobní akční plán – analýza individuálních příležitostí a vytvoření SMART cíle

+ Co si z kurzu odnesete

- Poznáte čtyři hlavní pilíře života v rovnováze a získáte konkrétní praktické návody na zlepšení v každém z nich.
- Pochopíte, co obecně znamená zdravý životní styl, zjistíte, jak na tom sami jste a co reálně můžete ve svém životě změnit.
- Lépe porozumíte svému tělu a naučíte se pečovat o svou fyzickou i psychickou kondici.
- Vytvoříte si konkrétní realistický plán na změnu.
- Každý účastník po absolvování tréninku bude vědět, které pohybové aktivity jsou pro něj nejvhodnější a bude motivovaný k tomu je zařadit pravidelně do svého života.

Rozsah: 8 hodin

Lze realizovat také online ve zkrácené podobě.

Qigong – jednoduchá cvičení pro každý den

Zdravé cvičení pro všechny – od malých dětí po důchodce

→ Proč kurz absolvovat

Cvičení qigong je staletími prověřený systém cviků a meditace, vycházející z vědomí, že naše mysl, tělo a dech jsou velmi úzce propojené. Jedná se o cvičení na podporu zdraví i pro léčbu nemocí. Oproti běžnému cvičení se jedná o cvičení psychosomatické. Cvičení není fyzicky náročné a je vhodné pro všechny věkové kategorie. Působí tak, že zklidňuje a reguluje dech, aby v těle mohla správně proudit energie, která zajišťuje fungování našich orgánů a celého těla. Zjistíte, že 15–20 minut cvičení denně vám může výrazně pomoci v zachování zdraví a vitality v každém věku.

○ Rámcový obsah

- Co je qigong a z čeho vychází.
- S čím vším nám qigong může pomoci.
- Základní funkční techniky – jednoduché a zapamatovatelné.
- Jak techniky qigong zařadit do každodenního života.
- S čím je vhodné qigong kombinovat.
- Kde hledat další inspiraci, kam jít, když se chceme dostat ještě dál.

+ Co si z kurzu odnesete

- Zjistíte, že na qigongu není kromě názvu nic složitého.
- Uvědomíte si, že k tomu, abyste získali více vnitřní rovnováhy, fyzického i duševního zdraví, nepotřebujete nic víc, než vlastní tělo a mysl.
- Budete vědět, jak se cvičením začít.
- Naučíte se správně se „usadit“ v základním postoji, ze kterého vše vychází.
- Dozvíte se, jak provádět pohyby správně, ale zároveň se při cvičení uvolnit a relaxovat.

Rozsah: 2,5 hodiny

Lze realizovat také online.

Aby záda nebolela

Pečujte o svou páteř a budete se cítit lépe

→ Proč kurz absolvovat

Podle lékařů postihují problémy se zády až 80 % populace a podle tradiční čínské medicíny má až 90 % našich zdravotních problémů kořeny v páteři. Aby záda nebolela, potřebují hlavně bezchybně fungující páteř. Páteř je sama o sobě dokonalý výtvar, na jehož pružnosti a funkčnosti závisí nejen zdraví našich zad, ale také funkce všech orgánů, a dokonce i naší psychiky. Zacvičte se svou pohodlností a dopřejte své páteři to, co potřebuje – uvidíte, že se vám štědře odmění.

○ Rámcový obsah

- Základní postoj a aktivizace stabilizačního systému
- Tělo jako vzájemně provázaný systém a rozproudění krve v těle
- Aktivní zapojení všech kloubů
- Procvičení nejčastějšího „úzkého hrdla“ – krční páteře a ramen
- Sestava cviků k posílení hrudní a bederní páteře
- Cviky k regeneraci zad a břicha
- Uvolňující cviky na páteř, které můžete dělat kdekoli
- Doporučení kdy, jak a kolik cvičit

+ Co si z kurzu odnesete

- Pochopíte, proč i lidé, kteří sportují a cvičí, mohou mít problémy se zády.
- Osvojíte si konkrétní sestavy cvičení, které můžete provádět kdykoli a kdekoli.
- Vyzkoušíte si, které cviky jsou pro vás nejvhodnější.
- Zjistíte, jak cviky provádět, aby opravdu fungovaly.
- Vezmete zdraví svých zad i sebe zpátky do svých rukou.

Rozsah: 3 hodiny

Lze realizovat také online.

Maximum tělesného cvičení a minimum teorie.

Mozkový jogging

Staňte se z majitele mozku jeho uživatelem

→ Proč kurz absolvovat

Myslet, vnímat, zpracovávat informace, učit se, hledat tvořivá a efektivní řešení běžných situací, radovat se z fungující paměti a dobrých nápadů – to vše potřebujeme všichni a každý den. Naše psychické a fyzické zdraví tvoří dynamický a vzájemně provázaný systém. Nepoužívané svaly ochabují a totéž se děje i s mozkem – heslo „buď ho používej, nebo o něj přijdeš“ totiž platí bez výjimky. Naučte se „krmit“ svůj mozek tím, co potřebuje, aby vám dlouho a dobře sloužil.

○ Rámcový obsah

- Co má mozek rád a co ne
- Tvořivost a paměť – dvě strany jedné mince
- Jdeme ve stopách génů – propojení levé a pravé hemisféry
- Cvičení pro mozek se zapojením všech zdrojů
- Cvičení na koncentraci, pružnost a rychlost myšlení, rozšířené vnímání informací a jejich vyhodnocování
- Rozvíjení prostorové orientace, verbálního myšlení, tvořivosti
- Práce s pamětí aneb dobře uložit = dobře vybavit (jména, čísla, technika LOCI)
- Minimum pro každodenní kondici

+ Co si z kurzu odnesete

- Poznáte, jak pružný a aktivní je váš mozek.
- Vyzkoušíte si techniky rozvíjející schopnost vnímání, koncentrace a zpracování a vyhodnocování informací.
- Naučíte se, jak si zapamatovat jména, tváře, čísla i témata.
- Dokážete propojit celý mozek jednoduchými fyzickými aktivitami, které můžete zařadit do každodenního života.
- Odnesete si praktický návod, jak udržovat svůj mozek, a tím i sebe v kondici.

Rozsah: 8 hodin

Upozornění: Jogging znamená, že postupně zvyšujeme zátěž. Připravte se na velkou praktickou aktivitu včetně pohybu a fyzického cvičení a minimum teorie. Zkrátka se zapotíte, protože mozek, který „jede“ na plné obrátky, se také pěkně zahřívá.

Oči jako rys

Brýle nejsou samozřejmost

→ Proč kurz absolvovat

Nosíte brýle nebo kontaktní čočky a jste smíření s tím, že to tak bude napořád? Nemusí být! Není důležité, kolik je vám let ani jestli jste krátkozrací, nebo dalekozrací – dobře vidět může každý. Oči patří totiž mezi orgány, které se dokážou velmi rychle regenerovat, jen je třeba je v tom správně podpořit. V kurzu vám pomůžeme regeneraci zraku úspěšně nastartovat a dáme vám konkrétní návod, jak dále pokračovat a co dělat pro zdraví vašich očí.

○ Rámcový obsah

- Tři základní pilíře dobrého vidění
- Zapojení celého těla, rozproudění krve, živin a kyslíku
- Oční cviky – jak je provádět, aby fungovaly
- Uvolňující cvičení, volné zaostřování, dýchání očima, energetická masáž
- Oční meditace a práce se světlem a stínem
- Rozvíjení periferního vidění
- Blesková relaxace unavených očí
- Zapojení emocí i rozumu do práce se zrakem
- Zařazení cvičení do každodenního režimu

+ Co si z kurzu odnesete

- Naučíte se cviky a postupy, které přirozenou cestou zlepšují zrak a zmírňují nebo zcela odstraňují krátkozrakost i dalekozrakost.
- Poznáte tajemství, proč vám oční cviky možná nefungovaly.
- Dozvíte se praktické „maličkosti“ k odstranění únavy očí při práci s počítačem, čtení, učení apod.
- Získáte návod, jak po kurzu pokračovat samostatně.
- A to nejdůležitější – budete lépe vidět a minimálně se vám zrak nebude zhoršovat (možná i odložíte brýle nebo čočky).

Rozsah: 4 hodiny

Lze realizovat venku.

Obličejová jóga

Přirozenou cestou ke zdravé vizáži

→ Proč kurz absolvovat

Víte, že ve svém těle máte více než 50 svalů, které pravděpodobně nikdy cíleně neprotahujete a neposilujete? Jsou to svaly v obličeji. Metoda obličejové jógy se věnuje aktivnímu posilování i těch nejjemnějších z nich. Pravidelné cvičení obličejových svalů je cestou ke svěží pleti, pěstěnému a mladistvému vzhledu, a to bez drahých přípravků a zásahů.

○ Rámcový obsah

- Základní zásady obličejové jógy.
- Představení základních cviků a procvičení jejich správného provádění.
- Jak cviky zařadit do denní rutiny.
- Jak podpořit fungování pleti automasáží.
- Vytvoření rituálu péče o pleť.
- Kde čerpat tipy na další cvičení.

+ Co si z kurzu odnesete

- Dozvíte se, proč je dobré svaly v obličeji pravidelně posilovat a jak to dělat správně.
- Naučíte se svaly uvolňovat i zpevňovat.
- Osvojíte si správné provádění účinných cviků jako např. ještěrka, lev nebo vlk.
- Odnesete si praktické tipy pro péči o pleť.
- Pobavíte se a dopřejete svému tělu dávku endorfinů.

Rozsah: 2,5 až 3 hodiny

Funkční dýchání

Nechte váš dech dělat zázraky

→ Proč kurz absolvovat

V našich životech se dennodenně potýkáme s nejrůznějšími problémy na úrovni tělesné i duševní a často složitě hledáme cesty pro jejich řešení. Přitom máme v naší základní výbavě zcela unikátní nástroj, který dokáže řadu těchto problémů redukovat nebo úplně odstranit. Tím nástrojem není nic jiného než náš vlastní dech. Když se ho naučíme správně používat, pomůže nám v mnoha situacích od nespavosti, přes migrénu, alergie či astma až po těžké fyzické i duševní obtíže.

○ Rámcový obsah

- Jak dech ovlivňuje náš výkon, zdraví i mysl.
- Jak je to vlastně s tím CO₂.
- Naše obvyklé špatné dechové návyky a jak se jich zbavit.
- Jaké je to „správné a funkční“ dýchání a jak ho podporovat – základní pravidla.
- Základní dechová cvičení, vhodná pro každého – nácvik.
- Cílená dechová cvičení pro běžné problémy – nácvik vybraných.
- Kde hledat další informace a rady pro cílenou práci s dechem – i při specifických obtížích.

+ Co si z kurzu odnesete

- Pochopíte vliv dechu na fungování našeho těla i naší mysli.
- Uvědomíte si svoje vlastní špatné dechové návyky.
- Zjistíte, že dech dokáže skutečně léčit.
- Osvojíte si základní dechová cvičení pro běžné problémy – stres, nespavost, nedostatečná koncentrace, bolest hlavy, zad, zadýchávání...

Rozsah: 2,5 hodiny



Nemoci dnešní doby a jak na ně

Psychosomatika v praxi aneb co mi říká mé tělo

Umožněte vašemu tělu dobře fungovat

→ Proč kurz absolvovat

Naše tělo je samo o sobě dokonalý stroj, jen mu v jeho fungování často příliš nepomáháme a někdy dokonce překážíme. Díky tomuto kurzu si uvědomíte, co všechno můžeme ve skutečnosti ovlivnit naším přístupem a jednáním. Připomenete si, jak úzce je naše tělo provázané s naší myslí a načerpáte velké množství praktických tipů, jak se o obě složky našeho zdraví starat tak, abychom byly v dobré kondici a nemoci nás trápily co nejméně.

○ Rámcový obsah

- Základní definice pojmu psychosomatika, jak jej definují odborníci, jak jej vnímá veřejnost
- Biologický, psychosociální a energetický pohled na zdraví a nemoc
- Co vše má dopad na naše zdraví
- Jak funguje placebo a nocebo
- Pohled na bolest a individuální vnímání bolest
- Propojení západní a východní medicíny, zdravý rozum a úsudek
- Jak předcházet nemocem a co ovlivňuje jejich průběh
- Fyzické projevy a bolest jako výstražný signál
- Psychosomatika v každodenním životě – praktické tipy, jak pečovat o svou psychickou i fyzickou kondici, zvyšovat imunitu, doplňovat energii a žít v harmonii se sebou, s lidmi i světem kolem nás

+ Co si z kurzu odnesete

- Naučíte se vnímat své tělo a porozumět tomu, co nám sděluje.
- Porozumíte různým vnějším i vnitřním vlivům na zdraví a nemoc.
- Dozvíte se, jak přizpůsobit prostředí ve kterém žijeme, aby mělo pozitivní vliv na naše zdraví.
- Zjistíte, jak podpořit tělo, aby na vás byly nemoci krátké.

Rozsah: 4 hodiny

Lze realizovat také online ve zkrácené podobě.

Zvládání stresu v měnícím se prostředí

Zvládejte stres hravě a lehce i v dnešní dynamické době

→ Proč kurz absolvovat

Jen málokdo dnes může říct, že ve svém životě neprožívá žádné stresové situace. Určitá míra stresu k našemu životu prostě patří, ale pro zachování duševního i fyzického zdraví je nezbytné umět se stresem zacházet efektivně, proaktivně a především preventivně. Díky tomu získáme více potřebné energie a budeme zažívat více radosti v životě i v práci.

○ Rámcový obsah

- Jak nás v každodenním životě ovlivňuje stres, co se s námi ve stresu děje
- Já ve stresu – moje stresové situace, moje stresové symptomy, moje stresové chování
- Jak efektivně zvládat stres – metody „tady a teď“, protistresové a relaxační techniky
- Budování dlouhodobé stresové odolnosti
- Vnitřní zdroje energie, které máme
- Co funguje a dobíjí naše životní baterky a přináší radost ze života – praktické tipy
- Priority v mém životě, kudy vede správná hranice mezi osobním a pracovním životem
- Cvičení pro aktivaci energie
- Jak posílit svou imunitu – cvičení, automasáže, bylinky
- Dechová cvičení pro zdraví a jako můj vnitřní zdroj
- Relaxační techniky pro zklidnění naší rozbouřené mysli

+ Co si z kurzu odnesete

- Uvědomíte si, jak jste na tom aktuálně v oblasti péče o svou duševní pohodu.
- Poznáte oblasti, ve kterých na vás stres působí, a identifikujete své osobní hranice tolerance vůči stresu.
- Objevíte vlastní zdroje vnitřní energie, aby se vaše „baterky“ tolik nevybíjely.
- Načerpáte tipy na cílenou relaxaci, aktivní odbourávání stresu, obnovu a udržování své duševní kondice.
- Naučíte se udržovat rovnováhu mezi pracovními povinnostmi a osobním životem.

Rozsah: 8 hodin

Lze realizovat také online ve zkrácené podobě.

Když nás trápí duše – jak pracovat s úzkostmi a depresemi

Dělat, že to není, nepomůže

→ Proč kurz absolvovat

Duševní poruchy, zejména úzkosti a deprese patří mezi významná a čtná civilizační onemocnění dnešní doby. Přes to je však stále provází řada mýtů a pověr a jen málo z nás dokáže k psychickým problémům přistupovat stejně jako k těm fyzickým. Bolí nás hlava, zvolíme postup, zlomíme si nohu, pravděpodobně navštívíme ortopeda. Jak postupujeme, pokud nás trápí naše mysl, duše? V tomto kurzu se naučíme nejen identifikovat, kdy nám náš mozek přerůstá přes hlavu, ale také jak se s tím vypořádat nebo jak se svěřit či si říct o pomoc.

○ Rámcový obsah

- Jak jsme na tom s duševním zdravím na úrovni celospolečenské
- Jak funguje lidský mozek a kde vznikají duševní poruchy
- Co je v normě a co je porucha
- Jaké nejčastější psychické problémy a poruchy osobnosti se objevují, jak si jich všímat u sebe i u druhých
- Jak včas rozpoznat patologickou úzkost a chronické deprese
- Projevy úzkostí a depresí a způsoby, jak s nimi zacházet
- Jak komunikovat okolí, že trpím úzkostnými (duševními) poruchami nebo depresí
- Co můžeme dělat s úzkostí nebo depresí v rovině „já“ a v rovině „s pomocí“
- Medikace, terapie, životní styl a záchytná sociální síť
- Kognitivně-behaviorální terapie
- Diskuze, dotazy, příběhy z praxe

+ Co si z kurzu odnesete

- Pochopíte v kontextu popisu fungování lidského mozku, jak a proč vznikají duševní poruchy.
- Zorientujete se v jednotlivých duševních poruchách, jak se projevují a jak s nimi nakládat.
- Nebude se bát o problému mluvit a případně vyhledat nebo doporučit tu pravou pomoc.
- Uslyšíte skutečné příběhy ze života.

Rozsah: 8 hodin

Lze realizovat také online ve zkrácené podobě.

Závislosti a návykové chování

Ubraňte svou osobní svobodu

→ Proč kurz absolvovat

Závislost je jedním z největších a nejnebezpečnějších fenoménů dnešní doby, přesto o ní stále koluje nemalé množství mýtů a nepravd. Možná nejnebezpečnější je podcenění typu „mě se nic takového nemůže stát.“ Linie mezi radostí a starostí je přitom tenčí, než jsme si ochotni připustit. Závislostní chování se netýká pouze látkových závislostí, ale je komplexní problematikou. Stejně tak platí, že rizikem pro naše životy není pouze hrozba u nás samotných, ale také u našich blízkých.

○ Rámcový obsah

- Kde končí radost a začíná starost
- Tři pohledy na závislost – medicínský, behaviorální, bio-psycho-socio-spirituální
- Co je a jak se projevuje závislostní chování
- Jaké existují typy a druhy závislostí?
- Závislosti moderní doby
- Jaké jsou možnosti intervence a léčby
- Co můžu dělat před, při a po příznacích závislostního chování
- Co můžu a měl bych dělat pro své blízké ohrožené závislostí
- Diskuze, dotazy a příběhy

+ Co si z kurzu odnesete

- Rozšíříte si své povědomí o problematice závislostí.
- Seznámíte se s příčinami vzniku a rozvoje závislostního chování.
- Otestujete si, jak jste na tom vy a vaši blízcí s případným rizikem závislosti.
- Dozvíte se, jak postupovat v případě, že se cítíte ohroženi závislostí vy nebo vaše okolí.
- Osloví vás skutečné životní příběhy.

Rozsah: 4 hodiny

Lze realizovat také online.

Digitální optimalismus a detox

Nenechte se technologiemi pohltit

→ Proč kurz absolvovat

Digitální optimalismus nás učí, jak nakládat rozumně s technologiemi. Neznamená to, že musíte prodat notebook a mobil zamknout do šuplíku. Jedná se o přístup upřednostňující dlouhodobý smysl před krátkodobým uspokojením. Obecně nám technologie otevírají spoustu možností, přinášejí usnadnění i zábavu. Nesmíme ale zapomínat na to, abychom se od nich uměli také vědomě odpojovat a dokázali být spokojení, i když nejsme online.

○ Rámcový obsah

- Já a můj vztah k technologiím
- Závislosti a technologie – znaky digitální závislosti, faktory zvyšující náchylnost, proč nás technologie tak lákají
- Vliv médií a technologií – spánková prokrastinace, sociální média, nomofobie, doomscrolling, FOMO vs. JOMO
- Digitální detox / digitální optimalismus
- Konkrétní kroky k digitálnímu detoxu
- Příprava plánu k digitálnímu detoxu
- Užitečné aplikace – tipy z praxe

+ Co si z kurzu odnesete

- Po absolvování kurzu budete vědět, jaký mají na vás technologie vliv a jakým způsobem můžete optimalizovat jejich používání.
- Uvědomíte si, jaký máte k technologiím vztah a jakým způsobem je můžete využívat k lepším pracovním výkonům.
- Dokážete rozeznat příznaky digitální závislosti a pochopíte její úskalí.
- Poznáte výhody digitálního detoxu a vytvoříte si individualizovaný plán.
- Dostanete konkrétní rady, jaké aplikace využívat.
- Seznámíte se s novými způsoby trávení volného času.

Rozsah: 4 hodiny

Lze realizovat také online.

Trénink je možné koncipovat jako celodenní v kombinaci s tématem spánku.

Cesta k lepšímu spánku a kvalitnějšímu životu

Nejlepší most mezi zoufalstvím a nadějí je dobrý noční spánek

→ Proč kurz absolvovat

Kvalitní spánek je jeden z nejdůležitějších aspektů v lidském životě. Obnovuje psychické a fyzické síly a působí jako prevence k řadě onemocnění. V oblasti výkonu je nezbytný, jelikož díky regeneraci dochází k podpoře kreativního myšlení. Pomocí záznamu spánkového deníku se můžeme podívat, zda se nepotýkáme s komplikacemi v této oblasti, které můžeme následně účinně řešit.

○ Rámcový obsah

- Význam spánku a naše vnitřní hodiny
- Spánkový cyklus a funkce spojené se spánkem
- Spánková deprivace, její příčiny a důsledky
- Můj spánkový deník
- Poruchy spánku – jaké jsou, jak je identifikovat a jak je léčit
- Případové studie jako inspirace pro řešení problémů se spánkem
- Jak tedy na lepší spánek?
- Aktivní imaginace jako účinná relaxační technika – praktický nácvik

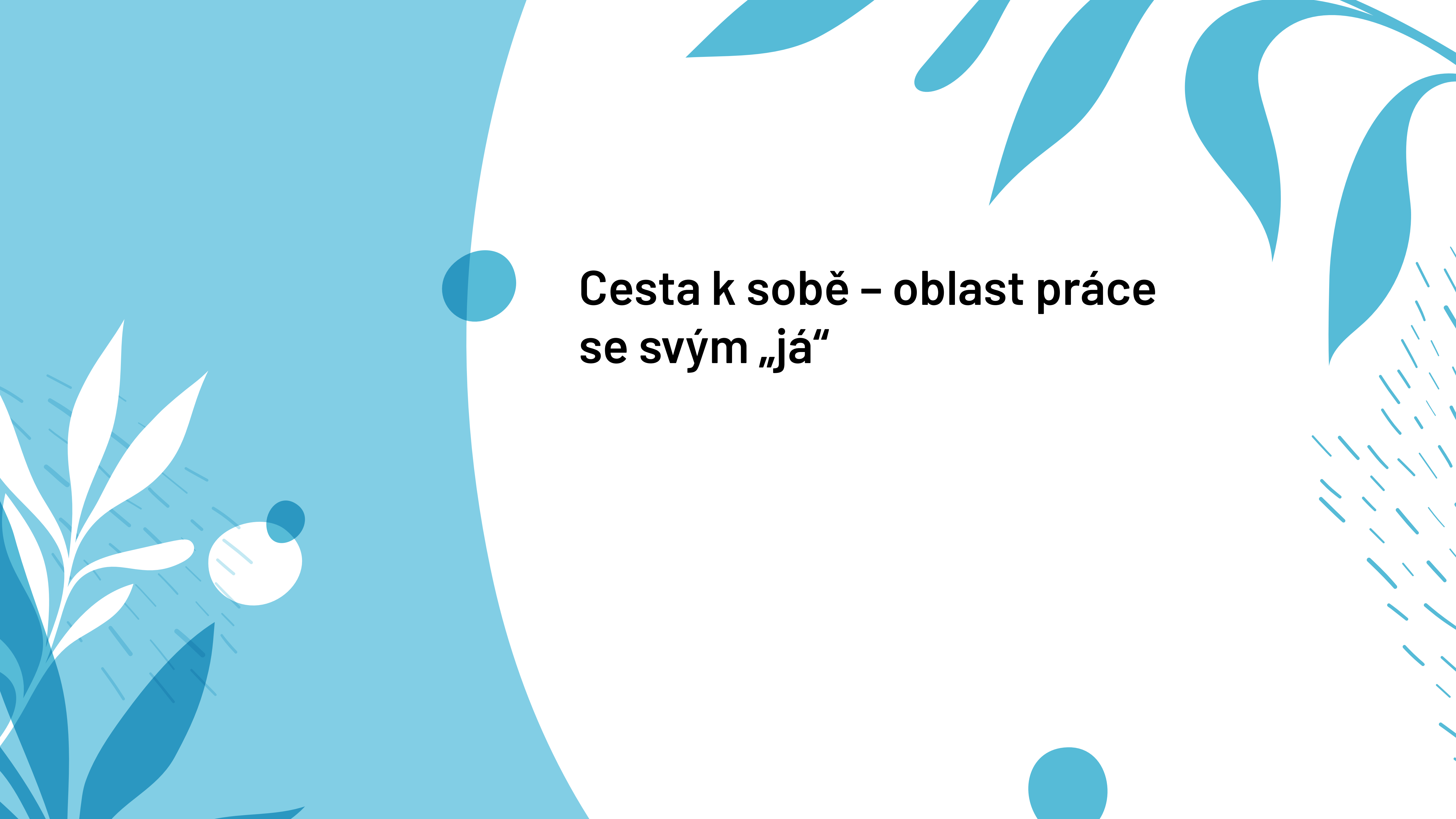
+ Co si z kurzu odnesete

- Po absolvování tréninku bude vědět, jak zlepšit a podpořit svůj spánek a celkově kvalitu života.
- Seznámíte se s různými typy spánkových poruch a kde v takovém případě hledat odbornou pomoc.
- Dozvíte se, jak se projevuje kvalitní spánek a jak provádět spánkovou hygienu.
- Vyzkoušíte si relaxační techniku aktivní imaginace.
- Dostanete návod, jak si vést spánkový deník.
- Otestujete si, zda jste ranní ptáče nebo sova.

Rozsah: 4 hodiny

Lze realizovat také online ve zkrácené podobě.

Trénink je možné koncipovat jako celodenní v kombinaci s digitálním detoxem.



**Cesta k sobě – oblast práce
se svým „já“**

Od sebe k druhým

Lepším pochopením sebe i druhých k větší osobní spokojenosti

→ Proč kurz absolvovat

K tomu, abychom mohli být v životě spokojeni si v první řadě potřebujeme uvědomit, kdo vlastně jsme. Jak vnímám sám/a sebe, jaký mám vztah k sobě a k druhým lidem a proč to tak je? Proč jsem často unavený/á a proč moje komunikace s druhými lidmi někdy drhne? Tento kurz Vám nabízí úvodní vhled do principů našeho podvědomí a možnost uvědomit si, kde a jak začít u sebe, abych se v životě cítil/a spokojeněji.

○ Rámcový obsah

- Jaký mám vztah k sobě, jaké jsou mé přednosti, jaké mám příležitosti
- Naše podvědomí – jak ovlivňuje nás, naše vztahy, důvěru k druhým
- Jak jsem na tom s energií a jak to můžu zlepšit
- IQ vs. EQ – proč je tak důležité umět pracovat s emocemi, emoční ukotvení
- Kdo jsou druzí – jak vnímáme a hodnotíme druhé a jaké v tom děláme chyby
- Základy typologie osobnosti
- Empatie a jak pracovat s emocemi druhých
- Praktické tipy pro duševní pohodu – dechová a relaxační cvičení, automasáže

+ Co si z kurzu odnesete

- Uvědomíte si, jak náš vztah k sobě ovlivňuje celý náš život i naše vztahy k druhým.
- Zrekapitulujete si svoje úspěchy a talenty, o které můžete pečovat.
- Načerpáte tipy pro lepší hospodaření se svou energií.
- Naučíte se lépe pracovat se svými emocemi a reagovat na emoce druhých.
- Seznámíte se s osobnostní typologií pro větší pochopení sebe i druhých.
- Získáte praktické tipy pro udržování psychické pohody.

Rozsah: 8 hodin

Malá osobní inventura

Odkud jdeme, kde jsme a kde chceme být?

→ Proč kurz absolvovat

Někdy se stává, že sice máme „objektivní“ podmínky pro to, abychom prožívali svůj život šťastně a spokojeně, ale stejně to tak úplně není. V tomto kurzu si ukážeme, že je možné to změnit a někdy k tomu stačí i malé kroky. Nemusíme dělat radikální revoluci a měnit svůj život od základů, jen možná při běžném každodenním provozu nedokážeme sami vidět, čím si zbytečně škodíme. Díky tomuto kurzu si uvědomíte, že změna je možná, načerpáte praktické tipy, inspiraci a chuť hnout se z místa.

○ Rámcový obsah

- Příběh lektora – co jsem změnil a proč
- K čemu slouží osobní inventura
- Na co byste se měli sami sebe ptát
- Výchozí stav – oblasti naší (ne)spokojenosti
- Bludný kruh negativního myšlení
- Minulost, která nás formuje
- Budoucnost: kam míříme
- Zdroje a limity na cestě k našim cílům
- Kde hledat další inspiraci

+ Co si z kurzu odnesete

- Inspiraci osobním příběhem změny.
- Zamyšlení nad aktuálním stavem u sebe – uvědomění, kde jsem v pohodě a kde to drhne.
- Položíte si otázky, které jste si možná nikdy nepoložili.
- Vytvoříte si základ svého akčního plánu.

Rozsah: 4 hodiny

Trénink je možné koncipovat také jako celodenní s větším prostorem pro praktická cvičení.

Rozvoj sebevědomí a sebedůvěry

Nebojte se, nestydte se, buďte prostě sami sebou

→ Proč kurz absolvovat

Skutečná sebedůvěra je něco, co vychází zevnitř, je to také naše láska k sobě samým. Často je však sebedůvěra vnímána hanlivě. Avšak bez lásky k sobě samému není možné se harmonicky vyvíjet a navazovat uspokojivé vztahy s ostatními. Zdravá sebedůvěra inspiruje – sebevědomí lidé podněcují sebevědomí u svých kolegů, šéfů, zákazníků i přátel.

○ Rámcový obsah

- Sebevědomí vs. sebedůvěra
- Rozdíl mezi nízkou, zdánlivě vysokou a zdravou sebedůvěrou
- Sebereflexe – jaké máte sebevědomí a sebedůvěru
- Bloky a zdroje – jaké překážky si sami stavíme do cesty a jaké zdroje nevyužíváme
- Rozbor předchozích úspěchů – jak ze splněných cílů načerpat energii k dosahování dalších
- Jednoduché kouzlo přiměřených cílů – proč kráčet k nedosažitelnému cíli
- Práce s tělem – jak nás může podpořit naše vlastní tělo
- Vytyčení cesty k úspěšnému dosahování cílů

+ Co si z kurzu odnesete

- Díky praktickým nácvikům si budete více uvědomovat vlastní hodnotu a oceňovat se.
- Zjistíte, jaké maličkosti dokážou zvýšit váš vliv.
- Získáte úctu k sobě a nezávislost na názorech ostatních.
- Uvědomíte si, že sebeláska není sobeckost nebo egoismus, ale přirozený a správný postoj k vlastnímu já.

Rozsah: 8 hodin

Nastavení vlastních cílů a cesta k nim

Jak se neztratit na cestě k cíli

→ Proč kurz absolvovat

Všichni máme v životě nejrůznější sny, vize a cíle. Bohužel spoustu z nich nedotáhneme do konce. A to je škoda. V tomto kurzu se dozvíte, jak celý proces od úvodní myšlenky dotáhnout až k pomyslnému protržení cílové pásky. Zjistíte, jak velkou roli na naší cestě k cílům sehrává náš mozek a naučíte se, jak ho zaměstnat pozitivními představami, které jsou základem úspěchu.

○ Rámcový obsah

- Jak si správně definovat cíl
- Otázky, které vás nasměrují k cíli a činům
- Parametry správně nastaveného cíle – metoda SMART
- Zákon přitažlivosti a jeho působení
- Křivka (ne)úspěchu
- Nástěnka vizí – proč a jak na to

+ Co si z kurzu odnesete

- Uvědomíte si, že ať je váš cíl nebo sen jakýkoliv, cesta k němu má vždy stejný začátek – vaši vnitřní motivaci.
- Budete si umět položit vhodné základní otázky, které vám pomohou pro stanovení konkrétního cíle.
- Naučíte se svůj cíl jasně definovat.
- Získáte praxí ověřené rady a tipy, které vám pomohou vytrvat a dojít k úspěchu.

Rozsah: 4 hodiny

Trénink je možné koncipovat také jako celodenní s větším prostorem pro praktická cvičení.

Wellbeing – pilíře spokojeného života

Žít život v pohodě

→ Proč kurz absolvovat

Co dnes vlastně znamená žít život v pohodě? Každý z nás si pod tím jistě představí něco trochu jiného. Americká výzkumná a konzultační společnost Gallup se už téměř 80 let věnuje konceptu tzv. wellbeing, který usiluje o pokrytí klíčových aspektů spokojeného života. V návaznosti na dlouhodobé studie a výzkumy definovali 5 základních oblastí, kterým bychom se měli věnovat, abychom se v životě cítili dobře a spokojeně. Tento trénink vám pomůže získat konkrétní tipy, na co se ve svém životě více zaměřit a jak.

○ Rámcový obsah

- Wellbeing – co znamená dobře prožitý život, 5 pilířů wellbeing
- Smysluplnost – jak zvýšit pocit smysluplnosti v životě, moje osobní hodnoty, talenty, inventura smysluplnosti
- Vztahy – co znamená zdravý vztah, jak jsem na tom se vztahy a s hranicemi
- Finance – 5 zásad finanční gramotnosti, jak mít své finance více pod kontrolou
- Zdraví – praktické doporučení péče o zdraví
- Společnost – jak se více zapojit do společenského života, přínosy dobrovolnictví
- Inventura 5 pilířů wellbeing
- Změnit/přijmout/odejít – strategie, jak nastartovat potřebné změny

+ Co si z kurzu odnesete

- Zjistíte úroveň svého wellbeing.
- Porozumíte tomu, co všechno má vliv na váš wellbeing a jak jednotlivé pilíře vzájemně souvisí.
- Získáte tipy na zvýšení všech 5 klíčových pilířů wellbeing.
- Uvědomíte si své talenty a hodnoty a dostanete příležitost nasměrovat svůj život k jejich naplňování.
- Získáte nástroje, které vám pomohou nastartovat změny ve svém životě.
- Dostanete tipy na to, jak se stát stabilnějšími a odolnějšími a díky tomu lépe zvládat stres.
- Tím, že se účastníci zamyslí nad pilíři wellbeing a udělají potřebné změny, ovlivní tím svoji životní spokojenost, což pozitivně ovlivní jejich pracovní výkon.

Rozsah: 8 hodin

V případě potřeby je možné kurz rozšířit o následný koučink.

Důvěra a vztahy

Začít u sebe

→ Proč kurz absolvovat

Latinské přísloví praví, že „důvěra vzbuzuje důvěru“. V tomto kurzu si připomeneme, jak silně je provázaná naše důvěra v sebe, důvěra v druhé a důvěryhodnost. Pochopíme, jak můžeme aktivně pracovat s vlastním viděním světa a neplést si důvěru s naivitou. Uvědomíme si, že nízká míra důvěry vše ztěžuje a staví nám do cesty zbytečné překážky.

○ Rámcový obsah

- Co je to důvěra – nedůvěra, slepá a pravá důvěra
- Jakými brýlemi se díváte na svět?
- 5 kroků na cestě k důvěře
- Jak nás vnímají druzí? Budování vlastní pověsti a značky
- Vytváření kultury důvěry
- Vztahy – zrcadlo naší důvěry
- Můj další krok na cestě k důvěře – strategie, jak nastartovat potřebné změny

+ Co si z kurzu odnesete

- Naučíte se vidět u sebe svá vlastní omezení v oblasti důvěry a naučíte se s nimi pracovat.
- Pochopíte, v čem spočívá pravá důvěra a co vše nám do života přináší.
- Osvojíte si praktický návod na cestu k důvěře.
- Uděláte si revizi vašich vztahů a uvědomíte si, co vytváří a ničí důvěru mezi lidmi.

Rozsah: 8 hodin

V případě potřeby je možné kurz rozšířit o následný koučink. Kurzu tematicky předchází workshop Wellbeing.

Toxičtí lidé kolem nás

Neplýtvajte energií v nezdravých vztazích

→ Proč kurz absolvovat

V přítomnosti některých lidí se cítíme báječně, v přítomnosti jiných nikoliv. Kolikrát ani nedokážeme identifikovat, proč to tak je. Někteří lidé kolem nás nám prostě vysávají energii. Mohou to dělat vědomě, nebo o tom vůbec nemusí vědět. Ať tak či onak, takzvaní toxičtí lidé kolem nás vytváří zbytečné obstrukce, konflikty, a hlavně stresové situace. V tomto kurzu se naučíte zvědomit, jak a proč na nás skutečně lidé působí a vykročit směrem k zachování pouze zdravých vztahů.

○ Rámcový obsah

- Co je (zdravý) vztah
- Význam vztahů v našem životě a co všechno ovlivňují
- Typy vztahů
- Proč se s někým (ne)cítíme dobře
- Co je to toxický vztah a jak ho včas identifikovat
- Šest projevů a šest frází toxických lidí
- Deset typů toxických lidí
- Past dramatického trojúhelníku
- Co je manipulace, jak ji poznat a jaké jsou formy manipulace
- Zdravé sebevědomí, jeho energie a způsoby, jak ho chránit
- Osobnostní hranice – co to je a jak mohou být narušené
- Jak se chránit proti toxickým vztahům
- Asertivita a další komunikační způsoby

+ Co si z kurzu odnesete

- Uvědomíte si důležitost vztahové sítě ve vašem životě.
- Připomenete si své silné stránky a vlastní hodnotu.
- Poznáte své osobnostní hranice a jejich případnou propustnost.
- Dokážete identifikovat toxické lidi ve vašem okolí a naučíte se s nimi správně vypořádat.

Rozsah: 8 hodin

Lze realizovat také online ve zkrácené podobě.

Intelligence a emoční intelligence

Úspěch, kterého ve svém životě dosáhnete, je určen jak vaším přirozeným intelektem, tak emoční inteligencí

→ Proč kurz absolvovat

Díky inteligenci jsme schopni adekvátně řešit nové situace a přizpůsobovat se měnícím se podmínkám v prostředí, ve kterém se nacházíme. Významná je také emoční intelligence, která má dopad jak v osobním životě, tak na profesionální úspěch vaší kariéry. Zlepšení tohoto aspektu zvýší zaměření vaší energie pozitivním směrem a přinese skvělé výsledky.

○ Rámcový obsah

- Intelligence a jak jí podpořit
- Emoční intelligence – rozdíl mezi IQ a EQ, souvislost výkonu a emoční intelligence
- Charakteristiky osob s vysokou IQ či EQ
- Relaxační technika – pro všechny, kteří se nedovedou pořádně uvolnit
- Emoce – jejich význam, funkce, druhy a jejich rozeznávání
- Způsoby, jak zvýšit svou emoční inteligenci na pracovišti
- Sebevnímání – proč je důležité a jak ho rozvíjet
- Aktivita životní plán

+ Co si z kurzu odnesete

- Porozumíte konceptu intelligence a jak ji může u sebe podporovat.
- Uvědomíte si význam emocí a emoční intelligence, čímž můžete zvyšovat svoji kvalitu života a podporovat přívětivé pracovní prostředí.
- Zjistíte, jaké jsou konkrétní způsoby ke zvýšení emoční intelligence.
- Posílíte svou schopnost vnímání sebe a okolí (např. kolegů v týmu).
- Vyzkoušíte si účinnou relaxaci, kterou můžete dále posilovat.
- Vypracuje si plán, který je užitečný jak pro osobní směřování, tak i pracovní.

Rozsah: 8 hodin

Jak řídit slona

Aktivní ovládání vlastního mozku

→ Proč kurz absolvovat

Víte, že naprostá většina našich reakcí na podněty z okolí je automatických? Podle neurovědců je pouze 1-5 % našich reakcí plně vědomých. Náš autopilot funguje především na základě minulých zkušeností a v mnoha situacích je pro nás velmi užitečný. Jak ale máme věci řešit a dělat jinak, lépe, efektivněji, když řízení svěřujeme autopilotovi? V tomto kurzu se dozvíte, kdy je dobré přejít na „manuální řízení“ a jak to udělat. Získáte nadhled a posílíte svou schopnost zvládat i obtížné situace s chladnou hlavou.

○ Rámcový obsah

- Jak funguje náš mozek
- Jezdec a slon
- Jak pracovat s vlastními destruktivními vzorci chování a jednání
- Jak reagovat na automatické reakce druhé strany
- Jak zvládat i vypjaté situace vědomě a konstruktivně

+ Co si z kurzu odnesete

- Lépe porozumíte tomu, jak náš mozek a naše mysl funguje a proč to tak je.
- Zjistíte, proč tak často „jedeme na automat“, kdy nám to nevadí a kdy naopak potřebujeme převzít kontrolu.
- Naučíte se „řídit slona“ – využívat racionální složku našeho myšlení, otevřít prostor konstruktivnímu přístupu, inovacím i kreativě.
- Budete lépe pracovat se svým sebe-vědomím, se svými emocemi, ale i lépe reagovat na emoce druhých.

Rozsah: 8 hodin

Kritické myšlení

Nebojte se hledat pravdu

→ Proč kurz absolvovat

V dnešním světě se na nás nejrůznější informace hrnou doslova ze všech stran. Ani v nejmenším se už ale nelze spolehnout na to, že veškeré tyto informace pocházejí z ověřených a důvěryhodných zdrojů, nejsou nijak překroucené, přikrášlené nebo uměle nafouknuté. Kritické myšlení je dovednost, kterou prakticky uplatníte v profesním i soukromém životě. V tomto kurzu zjistíte, jak konkrétně na to. Kriticky myslet neznamena jen objevovat pravdu, ale připustit, že pravdu může mít i někdo jiný. Vyzkoušejte si, že je vám tento otevřený postoj blízký.

○ Rámcový obsah

- Co to je kritické myšlení, kdo a kde ho může uplatňovat, co je k němu zapotřebí
- Stereotypy, předpoklady a předsudky, a jak se jich vyvarovat
- Fáze kritického myšlení – evokace, uvědomění si významu, reflexe
- Základní otázky, které je třeba si pokládat
- Návyky kritického myšlení – jaké dovednosti je třeba rozvíjet
- Příklady pro užití kritického myšlení
- Metody kritického myšlení využitelné zejména v pracovním prostředí – brainstorming, práce ve dvou, práce ve skupině, myšlenková mapa
- Jak se nenechat napálit prostřednictvím hoaxů a fake news – odhalující znaky, příklady z praxe
- Identifikace konkrétních poznatků, které účastník individuálně uplatní ve svém životě

+ Co si z kurzu odnesete

- Trochu teorie o kritickém myšlení, jak a kdy ho uplatňovat.
- Vhodné metody kritického myšlení pro pracovní využití a jejich praktické procvičení.
- Přehled znaků k odhalení nepravdivých zpráv / hoax / fake news.
- Přehled konkrétních kroků, jak můžete nové poznatky uplatnit ve svém životě – osobním i profesním.

Rozsah: 8 hodin

Lze realizovat také online ve zkrácené podobě.

Máma v práci

Nemusíme být dokonalé, abychom mohly být spokojené

→ Proč kurz absolvovat

Na téma sladění pracovního a rodinného života už toho bylo napsáno a řečeno mnoho. Stále to totiž není jednoduché a jednoduché to nikdy nebude. Ať už jsme každá v trochu jiné životní situaci, v jiné životní fázi, máme jedno dítě nebo pět, stejně si asi někdy klademe otázku – jak to všechno zvládnout / stihnout / nezbláznit se z toho? Pojdme na chvíli vystoupit z toho rozběhlého kolotoče a načerpat inspiraci, jaké drobné změny by nám mohly pomoci být jako pracující máma víc v pohodě a v klidu.

○ Rámcový obsah

- Osobní příběh lektorky
- Jak si představujeme pracující mámu? Co je pro ni typické?
- Jak by podle nás měla vypadat „ideální“ pracující máma?
- Na co je nutné nezapomínat, aby pracující matka byla také spokojenou ženou?
- Jak vnímat sama sebe?
- „Samostres“ v akci a jak ho omezit
- Praktické rady od lektorky / pracující mámy – k čemu jsem postupně dospěla a praxí si ověřila, že mi pomáhá prožívat svůj život ve větším klidu
- Vzájemné sdílení tipů, rad, doporučení i kontaktů, načerpání inspirace
- Co bych chtěla a mohla změnit u sebe, abych byla spokojenější?

+ Co si z kurzu odnesete

- Pocit, že v tom nejste sama a získání jiných úhlů pohledu.
- Uvědomění, že pokud chcete být prospěšná okolí, musíte se nejdřív postarat sama o sebe a být v pohodě, abyste mohla měnit chod věcí okolo sebe.
- Zamyšlení nad možnostmi, a ne nad omezeními.
- Chuť udělat první malý krok k pozitivní změně. :)

Rozsah: 4 hodiny

Na úvodní půldenní workshop by ideálně měl s časovým odstupem např 2 měsíců navazovat praktický follow up, kdy se účastnice sejdou v příjemném neformálním prostředí a budou mít možnost sdílet, co se jim v životě daří/nedaří měnit a vyměnit si další rady, tipy a zkušenosti pro spokojený život.

Jak zůstat vnitřně svobodný, i když jsem zaměstnaný

Dejte vašemu životu opravdový smysl

→ Proč kurz absolvovat

Prostě nejste „podnikatelský typ“ a být zaměstnaný je pro vás jediným řešením, jak se uživit. Zůstaňte v pohodě, protože 80 % lidí okolo vás to má stejně. V mnohých ale stále zůstává otázka: „Je vůbec možné být zaměstnaný a zároveň se cítit svobodný?“ Odpověď je jednoduchá: „Ano.“ Tento kurz vám ukáže, jak na to.

○ Rámcový obsah

- Efektivní komunikace s kolegy a nadřízenými
- Jak si věřit, ale nepřehánět to
- Moje životní hodnoty
- Jak si nastavit hranice, aby mi mezi nimi bylo dobře
- Jak si klást ty správné otázky a hodnotně na ně odpovídat (aneb sebekoučink v praxi)
- Okruh vlivu a jak s ním pracovat
- Smysluplný život aneb IKIGAI v praxi

+ Co si z kurzu odnesete

- Dostanete konkrétní tipy, jak efektivně komunikovat s kolegy, nadřízenými (případně podřízenými).
- Naučíte se stát si za svým názorem, aniž byste působili nepříjemně.
- Uděláte si seznam vlastních hodnot, podle kterých budete umět prioritizovat.
- Budete umět nastavit hranice a sladit tak osobní a pracovní život.
- Dostanete základy k funkčnímu sebekoučinku, který vede k lepšímu sebepoznání.
- Pochopíte, o čem je smysluplnost života a zanalyzujete si ten svůj.

Rozsah: 8 hodin

Lze realizovat také online ve zkrácené podobě.

Online activity

Většinu z témat výše uvedených prezenčních workshopů je možné realizovat také online formou – ideálně v kratším 3hodinovém formátu.

→ Příklady dalších témat, vhodných pro online formu

- Jak se vymanit z digitální závislosti – digitální detox ve zkrácené formě pro online
- Ajurvéda v běžném životě – základní zásady vhodné i pro moderní dobu
- Jak zvládat svůj strach a úzkost
- Jóga
- Relaxace
- Dechová cvičení

→ Dále umíme připravit například

- Atraktivní **e-learningový kurz**
- **Zážitkové online activity** jako společné zdravé vaření, cvičení (zdravá záda, obličejová gymnastika, jóga...)
- Individuální **online konzultace** (zdravý životní styl, jídelníček, psychologické poradenství...)

Videokurzy

Máme připravená výuková videa pro samostatné učení na dálku nebo jako doplněk k prezenčnímu tréninku, online workshopu či osobnímu koučinku. Délka videí 10–30 minut.

→ Zdravě a jednoduše

Marcela Avramopulu

- Co tvoří zdravý životní styl
- Co jsou a jaký význam mají základní potraviny
- 4 pravidla čtení obalů potravin
- Jak zachovat nejvíc vitamínů při přípravě zeleniny
- Recept na zdravý dezert

→ Aby záda nebolela

Ivana Feliciani

- Tělo jako vzájemně provázaný systém a rozprouzení krve v těle
- Procvičení nejčastějšího „úzkého hrdla“ – krční páteře a ramen
- Cviky k posílení hrudní a bederní páteře
- Uvolňující cviky na páteř, které můžete dělat kdekoli
- Doporučení kdy, jak a kolik cvičit

→ Oči jako rys

Ivana Feliciani

- Proč špatně vidíme
- Zapojení celého těla, rozprouzení krve, živin a kyslíku
- Harmonizující a relaxační cvičení
- Blesková relaxace unavených očí
- Oční cviky a jak je dělat tak, aby fungovaly
- Práce se světlem a stínem
- Rozvíjení periferního vidění

→ Jak zvládat stres v každodenním životě

Karolína Kaslová

- Typy stresu a jeho příčiny
- Porozumění stresovým situacím
- Jak se stres projevuje
- Aktivní práce s myslí
- Práce s emocemi
- Cviky na uvolnění a psychickou pohodu

Programy na míru

Rádi pro vás připravíme praktický program pro podporu zdraví vašich zaměstnanců dle vašich konkrétních potřeb.

→ Příklad prvků programu na téma zdravého stravování

- **Newsletter** – cyklus článků o zdravém stravování
- Zdravé **recepty** – příklad konkrétních receptů + tipy, odkud čerpat
- **Online konzultace** s odborníci na zdravou výživu – individuálně nebo ve skupině
- **Videokurz** „Zdravě a jednoduše“ s Marcelou Avramopulu
- Týmová **online aktivita** – společné vaření
- Vybrané **prezenční workshopy** dle potřeb a zájmu zaměstnanců

→ Další příklady aktivit, které lze do programu na míru zařadit

- **Online konzultace** s psycholožkou
- **Odpočinkový den** se zajímavým programem v neformálním prostředí – inspirativní přednášky, setkání s hosty, workshopy, cvičení, péče o pleť, obličejová jóga...
- **Venkovní aktivity** – procházka pro oči, cvičení v přírodě...
- **E-learningový kurz**
- Jiné dle vašich představ.



Lektorský tým

Lektorský tým



→ Marcela Avramopulu

Marcela se věnuje oblasti zdravého životního stylu od roku 2008 a má kvalifikaci Nutriční a sportovní dietolog u spol. MAHRA s.r.o. Absolvovala roční výcvik v somatickém koučování, který je uznán ICF. Pro Českou televizi natočila cca 60 videí, zaměřených na kvalitu potravin a vzdělávání diváků zábavnou formou. Pro iniciativu Víím, co jím a piju, o.p.s. 4 roky psala scénáře a moderovala vzdělávací videa o zdravém životním stylu. Věnuje se rovněž individuálnímu poradenství a lektorské činnosti.



→ Petra Bendová

Petra je zkušená a praktická trenérka s více než 17letou praxí. Dokáže se naladit na potřeby jednotlivců i týmů, být pro ně empatickým partnerem a nenásilně je podpořit v jejich rozvoji. Využívá i vlastní zkušenost z obchodu a řízení lidských zdrojů. Aby mohla být pro klienty ještě lepším průvodcem a oporou, absolvovala psychoterapeutický výcvik a účastní se dalších aktivit zaměřených na seberozvoj.

Lektorský tým



→ Radek Cieslar

Radek působí jako lektor, konzultant a kouč už více než 17 let. Využívá své bohaté zkušenosti z oblasti obchodu (od obchodního zástupce až po manažerské pozice) a zaměřuje se tak nejčastěji právě na cílený rozvoj obchodních týmů. Radek je člověk, který dokáže překonávat překážky, úspěšně se zotavil z nehody na motorce, radikálně změnil svůj životní styl a nyní se velmi aktivně věnuje běhu, včetně maratonských tratí.



→ Ivana Feliciani

Ivana spolupracuje jako krizový intervent s linkou pomoci obětem domácího násilí a trestných činů. Absolvovala studium tradiční čínské medicíny a její metody aplikuje při zvládání stresu včetně zdravotních komplikací, v přelomových a kritických životních situacích v individuální práci s jednotlivci. Pomáhá lidem znovu objevovat, že tělo a psychika jsou v mnoha směrech hluboce propojené. Je trenérkou paměti a členkou České asociace trenérů paměti a mozkového joggingu.

Lektorský tým



→ Lucie Havrdová

Lucie se věnuje konzultační a lektorské práci v oblasti zdravého životního stylu, marketingu, obchodu a HR. Absolvovala školu výživy MAHRA, aby mohla sama vylepšit svůj životní styl a předávat své zkušenosti druhým. Řešíte-li např. vysokou hmotnost, nedostatek energie nebo potíže se zdravím, stane se Lucie garantem vašich 5 individualit: individuálního přístupu, individuálních cílů, individuálních možností, individuálního akčního plánu a individuálních výsledků.



→ Karolína Kaslová

Od roku 2005 se Karolína jako nezávislá konzultantka věnuje přípravě a realizaci rozvojových vzdělávacích programů a koučování. Současně v rámci své psychoterapeutické praxe pracuje zejména s klienty, kteří touží po bližším sebepoznání nebo se ocitají v náročných životních situacích a potřebují se zorientovat a najít opět dobré ukotvení ve svém životě. Vede seberozvojové workshopy vycházející z principů Pesso Boyden a tance. Je lektorkou jógy a aktivně se zajímá o ajurvědu.

Lektorský tým



→ Pavel Nykodým

V rámci svého vysokoškolského studia a praxe se Pavel věnoval zejména skupinám osob ohrožených sociálním vyloučením a jejich začleňování do většinové společnosti. Své znalosti a praktické dovednosti z vystudovaných humanitních oborů spojuje se zkušenostmi z praxe v komerčním sektoru, kde má za sebou stovky hodin lektorské činnosti a koučování. Aktuálně dokončuje psychoterapeutický výcvik integrativní psychoterapie a mimo jiných absolvoval také akreditovaný výcvik v mediaci a vyjednávání. Externě spolupracuje s oddělením závislostí Psychiatrické nemocnice Horní Beřkovice.



→ Libuše Petrovic

Libuše absolvovala akreditovaný kurz MŠMT Lektor dalšího vzdělávání a je certifikovanou koučkou. Ze své pozice lektorky a koučky se setkává s nejrůznějšími typy lidí, dokáže se na ně empaticky naladit a svým pozitivním přístupem je vést k využití jejich potenciálu. V seminářích využívá jak získaných zkušeností, tak i nejnovějších poznatků dané oblasti. Klienti na ní nejvíce oceňují její zapálení pro věc a umění vtáhnout účastníky do děje.

Lektorský tým



→ Dorina Šebíková

Dorina působí už více než 8 let jako certifikovaná realitní makléřka. Vedla vlastní vzdělávací společnost, kde se také sama věnovala vedení tréninků business image zaměstnanců jako lektorka. Je aktivní a akční žena a zároveň pracující máma, která dává velký kus srdce do všeho, co dělá. Je sdílná, upřímná a nebojí se otevřeně mluvit o tématech, o kterých ostatní jen přemýšlí. Ráda se podělí o vlastní zkušenosti i osvědčené tipy pro život.



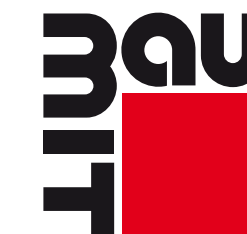
→ Roksana Tábořská

Roksana je psycholožka působící jako výzkumný a vývojový pracovník v Národním ústavu duševního zdraví. V minulosti pracovala na ČVUT ve výzkumném týmu, zabývajícím se zlepšením integrace dětí z dětských domovů do společnosti a na trhu práce a má zkušenosti v oblasti primární a sekundární prevence. Vede jak individuální, tak skupinové terapie. Ráda propojuje psychologii jako vědu s terapeutickou praxí kvůli vzájemnému obohacování, proto se také věnuje projektu Terapeutický přístav, kde pomáhá začínajícím terapeutům. Psychoterapii vnímá jako cestu umožňující lepší uvědomění sebe sama, svých možností, limitů, ale i svobody.

Reference



PRECIOSA



OTTIMA s.r.o.

Thámová 21/34, 186 00 Praha 8
www.ottima.cz

Kateřina Dobiášová

key account manager pro vzdělávání
katerina.dobiasova@ottima.cz
+420 608 979 471

Barbora Krieglerová

ředitelka
barbora.krieglerova@ottima.cz
+420 731 157 310