



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

POZVÁNKA na kurz

Prevence stresu a syndromu vyhoření, vnitřní motivace a emoční inteligence

Termín: 17. 6. a 21. 6. 2019

Místo konání: učebna společnosti KONFUCIUS s.r.o.,
Průběžná 6178/2, 708 00 Ostrava - Poruba (budova baseballového a
softballového sportovního klubu *Arrows* Ostrava, 1. patro, společný
vchod s restaurací), parkování před areálem [Arrows Ostrava](#)

Rozsah: dvoudenní kurz, od 8:00 do 15:00 hodin

Rámcová osnova semináře:

1. Psycho-kybernetika, stresový kontejner (poznáváme)
2. Problémy, situace, které nás potkávají (řešíme, rozumíme)
3. Resonance konfliktu (trénujeme)
4. Tvůrčí představivost (přemýšlíme, chápeme)
5. EQ (rozvíjíme, kultivujeme)

Co můžete očekávat / Na co se připravit:

- *Poznávací (kognitivní) procesy*
 - chyby v myšlení a jejich podíl na vlastních potížích
 - typy automatických negativních myšlenek
 - vliv myšlení na emoce a chování
 - způsoby zvládnání negativních myšlenek
 - techniky první pomoci, způsoby zpochybňování myšlenek
 - kognitivní schémata (výkon, přijetí, moc, měl bych a musím)
- *Co Vás dokáže naštvat?*
 - plusy a minusy, „A co s tím?“, stresový kontejner, sebeláska, graf životních funkcí
- *Koňský povoz – vliv emocí na tělesné zdraví*



➤ *Resonance konfliktu*

- každý má svou realitu, od výchovy do dospělosti
- bradavice na povrchu a co ty uvnitř nás? Psycho-kybernetika (bloky/komplexy)
- provázanost s teorií Koňský povoz (rozbitý kočár) – psychosomatika
- nehoda jako zdroj synergie; zvládnání emocí a koncentrace na porozumění a dohodu; vznik nedorozumění a jak ho minimalizovat; jak komunikovat před vznikem konfliktu; jak komunikovat ve vzniklém konfliktu

➤ *Tvůrčí představivost*

- asociace instinkt zvířat vs. lidská tvůrčí představivost ("škaredí" jsme pouze uvnitř sebe...).
- divák, režisér, herec, scénárista

➤ *Mrakodrap úspěchu*

➤ *Vnitřní motivace*

- co je to a kde ji najdu?
- co nás motivuje, motivační faktory, demotivátory

➤ *EQ/IQ*

- složky emoční inteligence – sebevědomí, sebe ovládnání, sebe uvědomění, sebe řízení, sebe motivace – klíč k úspěchu nejen v práci, angažovanost, řízení vztahů
- kultivace vlastních emocí
- logoterapie – péče o smysl (zakladatel logoterapie V. E. Frankl)

Jedná se o klíčový, pro moderátora náročný a současně pro všechny příjemný, zábavný, poučný trénink plný emočních zvrátů a nových poznání. Hodnota a kvalita andragogického přístupu, obsahu i zvolené metodiky je ověřena klinickou psycholožkou, psychoterapeuty, manažery a stovkami absolventů.