



Brain & Body Balance

pro projektové manažery

Motto:

Jak s minimem (úsilí) dosahovat maxima (účinnosti)!

Co získáte pro praxi:

- **Inspiraci** založenou na aktuálních vědeckých poznatcích
- **Informace** o možnostech a mezích **využití stresu a zvládnání zátěže**
- Operativně **uplatnitelné principy** v pracovních podmínkách i v soukromí
- Srozumitelné **příklady**, dobře využitelná přirovnání, **praktické návody a individuální doporučení**
- Motivaci a **argumenty** pro dlouhodobě udržitelné „změny nastavení“
- **Podněty** pro individuální či týmový sebe/rozvoj

Obsah programu:

- **Mentální nastavení projektového manažera** a jeho vliv na dosahování cílů a úspěšnost jim řízených projektů.
- Úvod do neuropsychologie a neurofyzologie (stavba a funkce mozku)
- **Interaktivní rozbor a diskuze** základních principů **efektivního fungování** v akutní i dlouhodobé **zátěži** (neuroplasticita, habituace, 'feed-back', biologické markery, sebe/reflexe, stress & coping ad.)
- **Motivace a emoce, stres a úzkost** jako přirozené a nezbytné součásti řízení lidských zdrojů a koordinace týmů (konformita; Fenomén **Flow**)
- Analýza a řízení osobní (a týmové) **zátěže** - praktická opatření pro minimalizaci škodlivých důsledků z ní vyplývajících, **práce se zdroji**
- Stres a jeho vliv na soukromý i pracovní život (**Work-Life Balance; Stress & Anger Management; Learned Helplessness**)
- Koncentrace a **kognitivní adaptabilita/flexibilita** – **aktivní řízení změn**
- Návuk základních strategií a technik směřující k efektivnímu **zvládnání zátěže** – tzv. **copingových** strategií (koncentrativní techniky a postupy; Autogenní trénink; Jacobsonova progresivní svalová relaxace; 5P ad.)
- Specifika tzv. **syndromu vyhoření**, jeho rozpoznání (u sebe i u druhých), možnosti a meze nápravy či **prevence** (DrEaMS; T-E-T-R-I-S / S-E-T)
- Průběžná diskuze – témata dle zájmu a potřeb přítomných.

To vše **založené na:**

Interaktivní diskusi, **příkladech z praxe**, aktuálních vědeckých poznatcích „přeložených do češtiny“, volně dostupných **online zdrojích** ...

... a doplněné o možnost **důvěrných rozhovorů** v době přestávek.

Rozsah:

1 den, od 9:00 do 17:00 hod. (s přestávkou na oběd)

Forma:

osobní, nebo online (webinář)

Jazyk:

čeština / angličtina

Lektor:

PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D. – psycholog s 20 lety praxe v oboru

Návrh termínu a místa:

Termín a místo dle dohody

Kontakt:

Ing. Zdeněk Michálek, tel. 606 760 130, Mail: zmichalek@hmpartners.cz