



Brain & Body Balance 2D **aneb Silní Sami (v) Sobě**

Komu je program určen:	Každému, kdo chce zvýšit svou osobní efektivitu a žít v rovnováze
Co získáte pro praxi:	<ul style="list-style-type: none">▪ Inspiraci založenou na aktuálních vědeckých poznatcích▪ Informace o možnostech a mezích využití stresu a zvládnání zátěže▪ Principy uplatnitelné 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:	<ul style="list-style-type: none">▪ Úvod do neuropsychologie a neurofyzologie (stavba a funkce mozku)▪ Interaktivní rozbor a diskuze základních principů efektivního fungování mozku (neuroplasticita, generalizace, habituace, představivost, imaginace, biologické markery, sebe/reflexe, 'feed-back' ad.)▪ Stres a úzkost jako přirozené a nezbytné součásti žité reality ...▪ Dlouhodobá zátěž a praktická opatření pro minimalizaci škodlivých důsledků z ní vyplývajících▪ Stres a jeho vliv na soukromý i pracovní život (Work-Life Balance; Stress Management; Anger-Management)▪ Nástin základních strategií a technik směřující k efektivnímu zvládnání zátěže – tzv. copingových strategií (koncentrativní techniky a postupy; Autogenní trénink; Jacobsonova progresivní svalová relaxace; 5P; DrEaMS; T-E-T-R-I-S ad.)▪ Specifika tzv. syndromu vyhoření, jeho rozpoznání (u sebe i u druhých), možnosti a meze nápravy či prevence▪ Průběžná diskuze – témata dle zájmu a potřeb přítomných.▪ PRAKTICKÝ NÁCVIK RELAXAČNÍCH A KONCENTRATIVNÍCH TECHNIK, vč. fyzických a neurorehabilitačních cvičení▪ ... <p>To vše založené na:</p> <p>Interaktivní diskusi, příkladech z praxe, aktuálních vědeckých poznatcích „přeložených do češtiny“, volně dostupných online materiálech ...</p> <p>.... a doplněné o možnost důvěrných rozhovorů v době přestávek.</p>
Rozsah:	2 dny, vždy od 9:00 do 17:00 hod. (s přestávkou na oběd)
Jazyk:	čeština / angličtina
Lektor:	PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D.
Návrh termínu a místa:	Termín a místo dle dohody
Kontakt:	Ing. Zdeněk Michálek, tel. 606 760 130, Mail: zmichalek@hmpartners.cz