



NTI - CONSULTING S.R.O.

NAKOPÁVÁKY semináře pro zaměstnance



MOTIVACE K PÉČI O DUŠEVNÍ A FYZICKÉ ZDRAVÍ

TÉMATATA

Ego a jeho vliv na náš život Zuzana Hanáková (koučka)

AI a další vychytávky - Radek Mořka (lektor)

Manipulativní hry - oběť, kat a zachránce Zuzana Hanáková (koučka)

Dýchání jako klíč ke zdraví - Radek Mořka (lektor)

Wim Hofova Metoda - Jakub Chomát (instruktor WHM)

Na stopě zdravému pohybu - Zdislav Duňka (fyzioterapeut)

Emoce pro lepší výkon - Zuzana Hanáková (koučka)

"Bejt dost dobrej" - Milan Kohout (psychoterapeut , trenér)

Světlo a jeho vliv na náš život - Radek Mořka (lektor)

Prostě bez stresu - Zuzana Hanáková (koučka)

Koučem sám sobě - Věra Klosová (koučka)

Work-life balance a relaxace - Zuzana Hanáková (koučka)

Chcete vědět v čem je vaše ego užitečné? Víte, kdy vám spíš škodí a zhoršuje vám vaše vztahy? Chtěli byste vědět jaký vliv má ego na to jak vnímáte sami sebe a vlastní hodnotu?

Na přednášce se dozvíte, proč ego máme a jak s ním pracovat. Jsou situace, kdy je užitečné - může nám zachránit život, můžeme díky němu dosáhnout úspěchu, ochránit sebe, své blízké. A pak je řada situací, kdy nám a našim vztahům škodí. Je tvrdohlavé, nesmlouvavé, soupeří, závidí, má tendenci srovnávat, dokáže druhé zraňovat a nikdy vás nenechá v klidu. Miluje napětí a touhu. Dozvíte se, jak své ego poznat, a co s ním, aby neovládalo ono vás, ale vy jeho.



90 MINUT



ONLINE I PREZENČNĚ

ZUZANA HANÁKOVÁ





AI A DALŠÍ VYCHYTÁVY

Naučit se spolupracovat s AI je jako otevřít dveře na pracovní trh ve 21. století. AI není pouze trend, stává se klíčovým nástrojem pro inovaci a efektivitu.

Dovednost práce s AI vám umožní zjednodušit si práci a zvládat efektivně každodenní úkoly jako psaní emailů, textů, shrnutí dlouhých dokumentů, přípravu prezentací, generování obrázků apod. Velké uplatnění najde i v soukromém životě a osobní produktivitě.

RADEK MOŤKA



90 MINUT



PREZENČNĚ I ONLINE

Stává se vám, že za vámi někdo pořád chodí, chce s něčím pomoci, má tisíce důvodů proč to bez vás nezvládne a vy neumíte odmítnout? Máte ve svém okolí někoho, kdo si pořád jede "jen tu svou" a rezolutně odmítá diskuse, zastrašuje, rozkazuje a vy nevíte jak se s ním domluvit? Máte kolegu nebo někoho v rodině, kdo vám pomáhá i přesto, že jste o nic nežádali a vás už štve, že vás nerespektuje?

Přijďte si poslechnout o hře, kterou mezi sebou hrajeme. Každý hráč má své trochu jiné herní pole, taktiku a svůj jasný záměr. Všichni tři mají ale jedno společné - neumí zdravě pracovat s odpovědností směrem k sobě, i druhým.



90 MINUT



ONLINE I PREZENČNĚ

ZUZANA HANÁKOVÁ



DÝCHÁNÍ JAKO KLÍČ KE ZDRAVÍ

Spojení těla a mysli je klíčové pro naši celkovou pohodu. Správné dýchání může výrazně ovlivnit náš pracovní život. Jak to funguje? Hluboké dýchání snižuje hladinu stresového hormonu, zvyšuje přísun kyslíku do mozku a zlepšuje koncentraci. Pravidelné cvičení dýchání nám dodává energii a posiluje imunitní systém. Naučte se, jak díky správnému dýchání otevřít dveře ke zdraví, klidu a úspěchu!



90 MINUT



ONLINE I PREZENČNĚ

RADEK MOŽKA



WIM HOF METODA



Jakub Chomát

Průvodce na cestě za spokojeností



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR



Nastavení mysli



**Snižuje
celkový
stres**



**Posiluje
zdraví a imunitní
systém**



Dechové techniky



**Zvyšuje
soustředění
a kreativitu**



**Přispívá ke
kvalitnějšímu
spánku**



Vědomé otužování



**Rozšiřuje komfortní
zónu a uvolnění
v diskomfortních situacích**



**Zvyšuje
množství energie
a vitality**

1. Prezentace a seznámení s vědeckými poznatky kolem Wim Hof Metody
2. Mentální, strečinková a dechová cvičení
3. Noření končetin do bazénku či nádoby
4. Sdílení a motivace k další práci s metodou



120 MINUT



ONLINE I PREZENČNĚ

NA STOPĚ ZDRAVÉMU POHYBU

FYZIOTERAPEUT U VÁS V PRÁCI

Bolí vás často záda? Cítíte, že máte ztuhlé a přetížené svaly. Nevíte už, jak si v práci od tlaku či bolesti ulevit? Poradím vám, jak držet své tělo ve zdravém postavení a jak vykonávat některé pohyby tak, abyste si neublížovali. Ukáži vám několik jednoduchých cviků, kterými posílíte zdravé držení těla a předejdete přetížení. Ukážeme si, jak uzpůsobit své pracovní prostředí.



120 MINUT



ONLINE I PREZENČNĚ

ZDISLAV DUŇKA



EMOCE PRO LEPŠÍ VÝKON

Jak porozumět sobě a ostatním a jak souvisejí emoce s naším výkonem?

Víte jaký je váš vnitřní motiv k jakékoliv činnosti, kterou děláte? Ať budete pátrat a hloubat sebevíc, vždycky je to pocit. Třeba pocit naplnění, radosti, smysluplnosti, úspěchu, úlevy, klidu ... doplňte sami.

Na přednášce se dozvíte, proč je užitečné svoje pocity vnímat a "brát je vážně". Ukáži vám, že když jim dáme pozornost, napoví, jakým směrem se v životě vydat, jak se rozhodovat, co udělat či neudělat. Emoce jsou cestou k porozumění sobě i druhým. Učí nás vymezit naše hranice i potřeby. Dozvíte se, jak emoce vnímat, ovládat a využít ve svůj prospěch. Emoční inteligence je jednou z velkých kvalit pro spokojené a naplněné vztahy.



90 MINUT



ONLINE I PREZENČNĚ

ZUZANA HANÁKOVÁ





"BEJT DOST DOBŘEJ"

Chcete se cítit mezi lidmi dobře? Chcete mít větší jistotu ve vztazích. Chcete ztratit ostych při jednání s druhými, obzvláště nadřízenými? Potřebujete se zbavit pochybností o vlastní dostatečnosti? Někdy se dá změnit úhel pohledu na věc. Sebevědomí se nedá koupit ze dne na den, ale je možné na něm postupně pracovat. Společně se podíváme na věci jinak, než je běžné a zkusíme zbořit některé mýty, které nás často doprovázejí.



MILAN KOHOUT



120 MINUT



ONLINE I PREZENČNĚ

SVĚTLO A JEHO DOPAD NA NÁŠ ŽIVOT

Cirkadiánní rytmus - naše vnitřní biologické hodiny. Ovlivňuje naše denní aktivity, spánek i celkovou pohodu. Pro dlouhodobé udržení pracovní výkonnosti je správná světelná hygiena klíčová. Modré světlo z elektronických zařízení a umělého osvětlení může náš cirkadiánní rytmus narušit a snížit kvalitu spánku.

Na semináři se dozvíte, jak si udržet optimální rytmus spánku, jaký vliv má světlo na naše tělo a jaké praktické kroky můžete podniknout pro lepší světelnou hygienu.



90 MINUT



ONLINE I PREZENČNĚ

RADEK MOŤKA



PROSTĚ BEZ STRESU

Také se vám během dne "vkrádají" do hlavy negativní, pesimistické, zkrátka nepopulární myšlenky, i když jste si to už stokrát zakázali? Kladete si otázku "Proč na to myslím, když na to myslet nechci, protože mě to ovlivňuje, znervózňuje a vlastně nedělá dobře? Ovládají vaše myšlenky vás, nebo vy je?"

Na přednášce se dozvíte, proč nás mají myšlenky tendenci ovládat a jaký mají vliv na kvalitu a prožívání našeho života. Dozvíte se, jak je umět pozorovat a neztotožňovat se s nimi. Ukážu vám, jak souvisí myšlenky s našimi vnitřními přesvědčeními o sobě a druhých a jaký to má vliv na to, jak se cítíme. Nabídnou vám jednoduché tipy, jak se nenechat negativními myšlenkami ovládat a jak být více tvůrcem a méně obětí.



120 MINUT



ONLINE I PREZENČNĚ

ZUZANA HANÁKOVÁ



TECHNIKY SEBEŘÍZENÍ

KOUČEM SÁM SOBĚ

Nejste se svými životem úplně spokojeni nebo máte pocit, že nestíháte vše, co byste chtěli? Chcete pomoci zmapovat, z čeho pramení vaše nespokojenost? Uchopit život do svých rukou, definovat si chytře své cíle a záměry a potom je dotahovat do konce? Získat nějaké účinné tipy, jak se zbavit odkládání věcí? Chcete mít věci pod kontrolou a nechcete s tím chodit za koučem, ale získat nějaké techniky, jak se můžete koučovat sami?



120 MINUT



ONLINE I PREZENČNĚ

VĚRA KLOSOVÁ



WORK-LIFE BALANCE A RELAXACE

Když se podíváte do diáře na poslední týden/měsíc/rok vašeho života... najdete tam kromě práce a povinností i dostatek aktivit, které vás dobíjí a zrelaxují? A když porovnáte váš výdej a příjem - je to přiměřeně stejné?

To, jak dbáme na rovnováhu mezi aktivitou a pasivitou, mezi výdejem a příjmem se neukáže hned. Naše tělo leccos vydrží. Na přednášce se dozvíte, jak poznáte, kdy už jste "za hranicí" a vaše tělo přetěžujete a možná se plíživě blížíte vyhoření nebo depresivním náladám a stavům. Získáte odpověď na otázku, co s tím, aby se to nestalo a jak zařadit do obyčejných dní víc odpočinku a uvolnění. Řekneme si, v čem bychom měli mít rovnováhu a jak k tomu může pomoci myšlenková mapa zaměřená na reflexi osobního a pracovního života.

 120 MINUT

 ONLINE I PREZENČNĚ

ZUZANA HANÁKOVÁ

