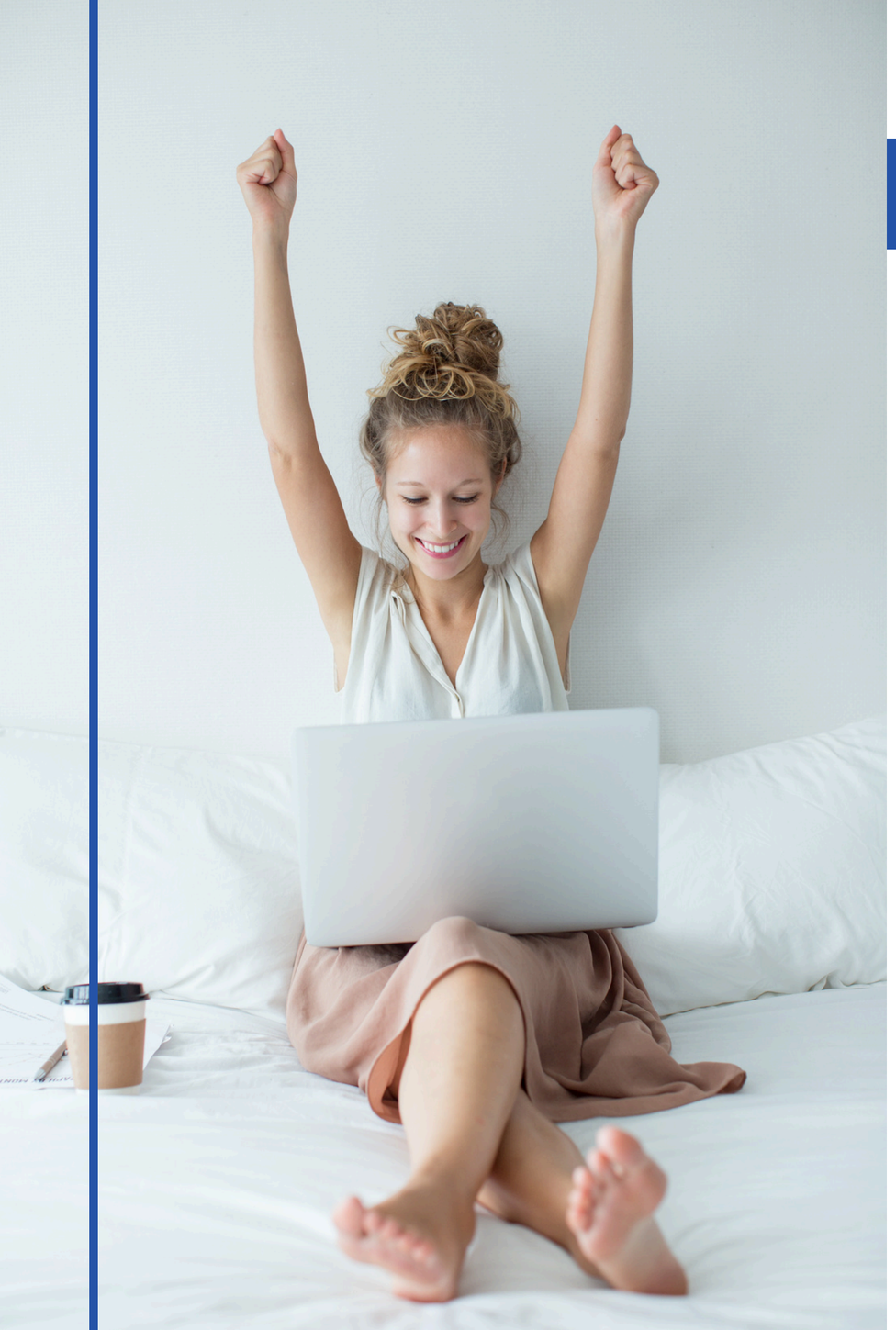


NTI - CONSULTING S.R.O.

NAKOPÁVÁKY

semináře pro zaměstnance



MOTIVACE K PÉČI O DUŠEVNÍ A FYZICKÉ ZDRAVÍ

TÉMATA

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

AI a další vychytávky - Radek Moťka (lektor)

AI - než tam vložíte dokument - Radek Moťka (lektor)

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

Budování zdravých návyků - Eva obstová (koučka)

Na stopě zdravému pohybu - Zdislav Duňka (fyzioterapeut)

Emoce pro lepší výkon - Zuzana Hanáková (koučka)

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

Jak bojovat s úzkostí - Milan Kohout (psychoterapeut, trenér)

Prostě bez stresu - Zuzana Hanáková (koučka)

Techniky sebeřízení - Věra Klosová (koučka)

Mentální ekologie pro vyšší výkon - Petra Holajová (koučka)

Energy & Time management - Radek Moťka (lektor)

Zapomínání je volba - vyberte si paměť - Zdeněk Novotný (lektor)

EGO A JEHO VLIV NA NÁŠ ŽIVOT

NOVINKA 2024

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 - NEŽ TAM VLOŽÍTE DOKUMENT



Používáte AI k usnadnění práce? A víte, co se děje s informacemi, které do ní zadáváte? Stačí ve spěchu vložit smlouvu, cenovou nabídku nebo interní dokument a z užitečného pomocníka může být nečekaný problém.

Na interaktivním semináři si ukážeme, jak využívat umělou inteligenci naplno, ale zároveň bezpečně.

Dozvíte se, jaká data do AI můžete vkládat, na co si dát pozor a proč záleží na tom, jaký AI nástroj nebo účet používáte. Podíváme se také na nejčastější chyby, rizika nepřesných odpovědí a základní pravidla AI Act.

Odnesete si jednoduchá doporučení, díky kterým budete AI používat s větší jistotou a bez zbytečných rizik.

RADEK MOŤKA



90 MINUT

PREZENČNĚ I ONLINE



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

MANIPULATIVNÍ HRY - OBĚ, KAT A ZACHRÁNCE

NOVINKA 2024

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



BUDOVÁNÍ ZDRAVÝCH NÁVYKŮ

Zdravé návyky jsou základem dlouhodobé spokojenosti v osobním i pracovním životě.

V rámci přednášky se společně podíváme na to, jak malé, každodenní kroky, mohou vést k velkým změnám. Získáte praktické nástroje pro udržení dlouhodobé motivace, dostanete tipy, jak se popasovat s překážkami na cestě, a hlavně odejdete s takovými náměty, které můžete okamžitě aplikovat do svého každodenního života a pracovního režimu.

90 MINUT

ONLINE I PREZENČNĚ

EVA OBSTOVÁ





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 neubližovali. 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 DOBREJ"

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

JAK BOJOVAT S ÚZKOSTÍ

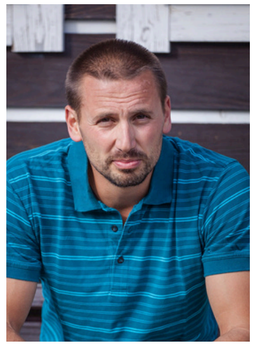
V dnešní době se úzkost stává stále častějším problémem, a to nejen u dospělých, ale i u mladých lidí. Podle některých studií trpí úzkostí přibližně 1 z 5 dospělých a až 20 % mladých lidí zažívá nějakou formu úzkostné poruchy.

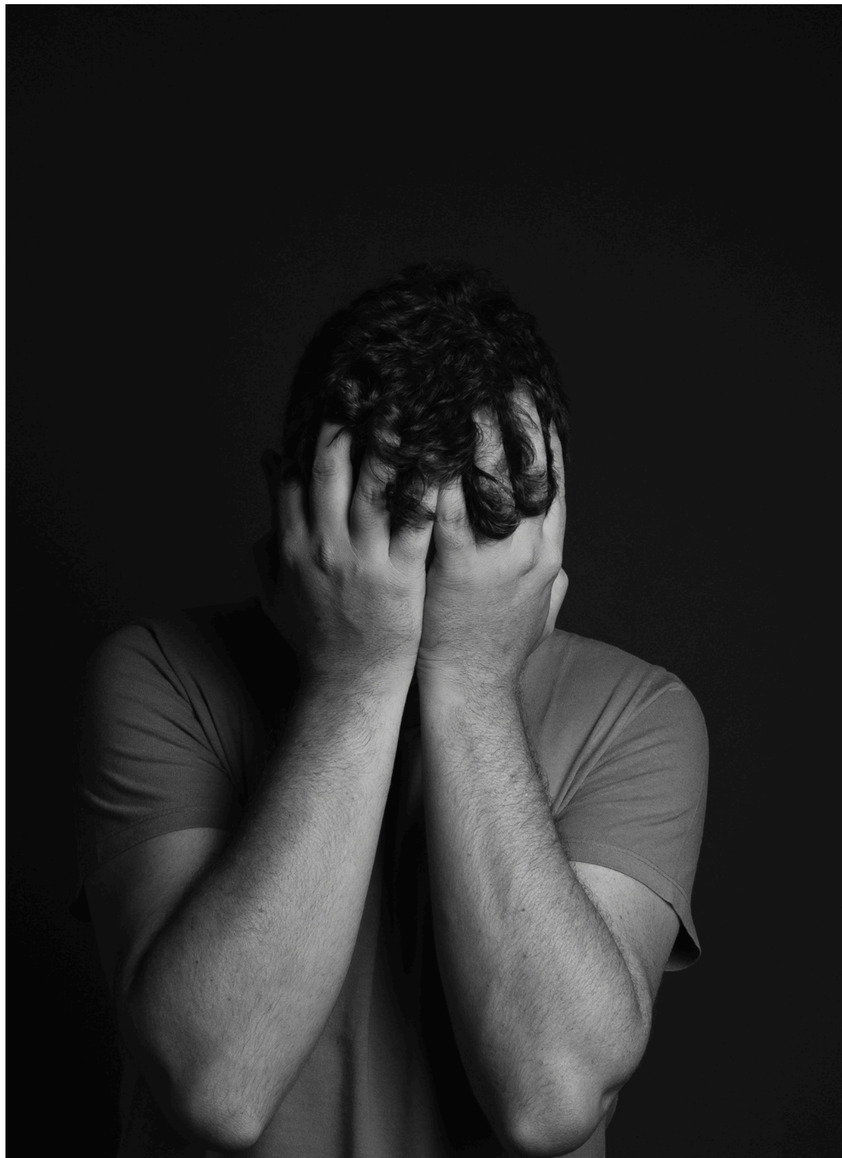
Úzkost se může projevovat různě – například nadměrným strachem, nervozitou, podrážděností nebo fyzickými příznaky, jako je bušení srdce, dušnost nebo pocení. Cílem přednášky je naučit účastníky, jak rozpoznat příznaky úzkosti, jak ji efektivně zvládat pomocí různých technik i jak jí dlouhodobě předcházet.

120 MINUT

ONLINE I PREZENČNĚ

MILAN KOHOUT





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. Nabídnu 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





MENTÁLNÍ EKOLOGIE PRO VYŠŠÍ VÝKON

V rychle se měnícím pracovním prostředí čelíme neustálému tlaku, nejistotě a informačnímu přetížení.

Tento krátký, ale intenzivní workshop pomáhá účastníkům lépe porozumět tomu, jak se změna odráží v jejich těle a mysli, a co mohou udělat pro to, aby si zachovali energii, mentální zdraví, odolnost a pozitivní myšlení.

Účastníci odejdou s praktickými nástroji, které zaberou pár minut denně, ale mohou mít dlouhodobý dopad na jejich pracovní výkon i wellbeing



120 MINUT

ONLINE I PREZENČNĚ

PETRA HOLAJOVÁ



ENERGY & TIME MANAGEMENT (ŽIJTE EFEKTIVNĚ, NE ZBĚSILE)

Cítit se dobře a podávat výsledky nemusí být v rozporu. Klíčem je rovnováha mezi tím, jak hospodaříme s časem a jak dobíjíme své vnitřní baterie.

Zvu vás na přednášku zaměřenou na Energy & Time Management. Probereme pilíře dlouhodobého zdraví a efektivity: od hlubokého spánku přes chytrou suplementaci až po umění naslouchat vlastnímu tělu.

Cíl je jasný: Lepší výsledky, více energie a život, který vás bude bavit i za deset let.



120 MINUT

ONLINE I PREZENČNĚ

RADEK MOŤKA



ZAPOMÍNÁNÍ JE VOLBA. VYBERTE SI PAMĚŤ.

Už se vám stalo, že jste někoho potkali a za vteřinu nevěděli jeho jméno? Nebo jste přečetli stranu v knize a netušili, o čem byla? Paměť není o velikosti mozku, ale o technice.

Přijďte na přednášku, kde vám ukážeme, že špatná paměť neexistuje – existuje jen netrénovaná paměť.

- Naučíte se triky pro každodenní život.
- Pochopíte, jak souvisí emoce s ukládáním vzpomínek.
- Odejdete s návodem, jak se naučit cokoliv 3× rychleji.
- Poznáte 5 důvodů, proč by měla dostat naše biologická paměť přednost před tou externalizovanou.



120 MINUT

ONLINE I PREZENČNĚ

ZDENĚK NOVOTNÝ

