



Zveme vás do světa  
interaktivních online workshopů  
z oblasti lidského rozvoje a well-being



# Detaily přednášek a workshopů

## Oblast: Well-being

### **Téma: Jak soustředěně pracovat z digitální home office** (CZE, EN)

Podíváme se na základní aplikace, které pomáhají s prací online a na jejich kombinace. Hluběji poznáme neuropsychologické aspekty toho, proč se nedokážeme lépe soustředit a jak svůj režim vykomunikovat s týmem. Prozkoumáme téma informační paralýzy, které ovlivňuje velkou část obyvatelstva obzvláště v období velkých krizí.

#### Formát:

interaktivní workshop 2 hod.      kapacita do 15 os.      Cena: 15 000 Kč bez DPH

### **Téma: Meditace a relaxace** (CZE, EN)

Meditace jako hloubková relaxace těla i mysli je známá lidem po tisíciletí. Někdy je ovšem těžké zorientovat se v různých technikách. Tento workshop vás prakticky provede nejen druhy meditací, z nichž 3 si vyzkoušíte na vlastní kůži. Poskytne vám také vhled do účinků meditace, jak díky ní dosáhnout klidu a lepší soustředěnosti a jak ji začít praktikovat ve svém životě.

#### Formáty:

interaktivní workshop 1,5 hod.      kapacita do 15 os.      Cena: 10 000 Kč bez DPH

### **Téma: Odpočinek 2.0 a jak získat energii** (CZE, EN)

Pokud se naučíme soustředit, stihneme více práce a budeme efektivnější. Pozornosti a odpočinek má vliv na naše prožívání situací a vztahů a vede k dlouhodobé spokojenosti. Zavedeme do praxe nástroje pro lepší soustředěnost, kvalitnější spánek a praktiky efektivního odpočinku. Zjistíte, jak si nastavit prostředí k rozvoji vlastního vnímání, chování a spokojenosti.

#### Formáty:

přednáška 1,5 hod.      kapacita neomezená      Cena: 18 000 Kč bez DPH



## **Téma: Techniky odbourání stresu**

(CZE)

Říká se, že dnešní svět prochází neustálou posttraumatickou stresovou poruchou. Naštěstí existují účinné techniky zvládnání různých druhů stresu a některé z nich si představíme a prakticky vyzkoušíme během tohoto semináře. Dozvíte se jejich účinky na zdraví a jak tyto účinky pomáhají našemu tělu i mysli zůstat v rovnováze.

### **Formáty:**

přednáška 1,5 hod.

kapacita neomezená

Cena: 18 000 Kč bez DPH

## **Téma: Jak odpočívát během práce z domova**

(CZE, EN)

Při práci na home office jsme v podstatě neustále online nebo na telefonu. Mnoho z nás neumí v prostředí domova správně vypnout a odpočívát. Dozvíte se, co nám říkají neuropsychologické výzkumy tohoto tématu, nastavíte si vlastní hranice, pravidla a rytmus pro odpočinek, který bude udržitelný nejen v práci, ale i v rodině. Vysvětlíme vám možnosti rodinných interakcí a jak odpočívát, když se doma pohybují zároveň rodiče, kteří pracují a děti, které chtějí po rodičích interakci.

### **Formáty:**

interaktivní workshop 2 hod.

kapacita do 15 os.

Cena: 15 000 Kč bez DPH

## **Téma: Jak posílit imunitu**

(CZE)

Říká se: Ve zdravém těle zdravý duch. Téma posílení imunity je aktuální v každém ročním období i věku. Možná o to více v dnešní době, kdy na nás ze všech stran útočí nejen virus, ale také informační šum. 7 kroků, které můžete udělat pro posílení své imunity vám shrnou to nejdůležitější, co využijete kdykoliv, kdy o sebe budete chtít pečovat.

### **Formáty:**

přednáška 1,5 hod.

kapacita neomezená

Cena: 18 000 Kč bez DPH



## Oblast: Rozvoj lidského potenciálu

### Téma: Jak si budovat pozitivní mindset

(CZE, EN)

Jaké techniky nám poskytuje obor pozitivní psychologie? Co znamená pozitivní nastavení mysli a jak ho můžeme dosáhnout skrze různé techniky: afirmace, vizualizace a meditace. Vysvětlíme si model ABC, tedy že naše pocity nepramení ze situace samotné ale z toho, co si o situaci myslíme. A v neposlední řadě nařekneme důležitost znalosti vlastních životních priorit jako základu pro klidnou a pozitivně naladěnou mysl.

#### Formáty:

interaktivní workshop 2,5 hod.      kapacita do 15 os.      Cena: 15 000 Kč bez DPH

### Téma: Vnesete do své práce sami sebe

(CZE, EN)

Společně se podíváme na význam kompetenčního modelu: talenty, hodnoty, expertiza. Zjistíte, jak budovat kariéru postavenou na talentech a expertize. Jak žít v souladu s osobními hodnotami. A dostanete praktické návody k tomu, jak budovat silnou osobní uvědomělost a značku. Vyzkoušíte si také techniky vizualizace a meditace, které pomáhají vhledu do našeho vlastního nitra.

#### Formáty:

interaktivní workshop 2,5 hod.      kapacita do 15 os.      Cena: 15 000 Kč bez DPH

### Téma: Osobní kompas, aneb poznejte své talenty a hodnoty

(CZE, EN)

Možná jste to také zažili: pracovali jste na zlepšování dovednosti, která vám nebyla vlastní. To vše jen proto, abyste dosáhli průměru. Co když je ale klíčem k úspěchu pilování toho, na co máte talent? A když k tomu ještě přidáte znalost vlastních hodnot, máte najednou kompas, podle kterého se můžete v životě dokonale řídit. Pomocí základu vyplývajícího z metod Gallup a Barrett vám pomůžeme najít váš osobní kompas.

#### Formáty:

interaktivní workshop 2,5 hod.      kapacita do 15 os.      Cena: 15 000 Kč bez DPH



## Tým odborníků



Markéta Gabzdyl Tichá

Téma: rozvoj lidského potenciálu, pozitivní mindset a meditace



Milan Pařil

Téma: rozvoj lidského potenciálu a pozitivní mindset



Matěj Krejčí

Téma: odpočinek, spánek



Karolína Presová

Téma: odpočinek, digitální well-being



Karla Koutná Večeřová

Téma: posílení imunity



Jana Demjanová

Téma: posílení imunity, techniky odbourání stresu

## Technické parametry

Pro naše interaktivní online workshopy využíváme řešení od [Zoom](#). Umíme se ale přizpůsobit. Další řešení jako Webex, Teams a jiná pro nás také nejsou problém. Na detailech se s vámi domluvíme.

## Kontakt

Lenka Darmovzalová, 703 140 655, [lenka.darmovzalova@cloud9institute.cz](mailto:lenka.darmovzalova@cloud9institute.cz)

