



## 2denní otevřený program **Cesta k excelentnímu výkonu „Flow“ aneb Motivace bez motivace**

Lead Yourself

Shine  
Leadership

### **Existuje recept, jak můžete vstupovat do stavu vrcholných výkonů a tvořivosti? Jak být šampionem?**

Termíny, ceny, objednávka, organizační informace a smluvní podmínky naleznete na [ShineLeadership.cz](http://ShineLeadership.cz)

#### **Místo konání**

Shine Group Training Centre Prague,  
Vítězná nám. 2, Praha – Dejvice

#### **Kontaktní osoba**

Mgr. Šárka Pojerová  
Managing Director  
sarka.pojerova@ShineLeadership.cz  
+ 420 603 711 594



#### **Proč zvolit tento program?**

- Poznáte flow – stav ponoření do pocitů naprosté soustředěnosti, nadšení a úspěchu.
- Dozvíte se, jak zhmotnit maximální potenciál nejen svůj, ale i lidí ve svých týmech.
- Odhalíte, zda existuje tajemství úspěchu a jak se liší úspěšní od méně úspěšných.
- Zjistíte, co má společného vrcholový sport a „vrcholový“ management.
- Seznámíte se s ojedinělým a dosud nepublikovaným nástrojem (motivačním ekvalizérem) na identifikaci motivačního těžiště člověka. Ve světě jsme žádný podobný nástroj nenašli.
- Uděláte R-evoluci v přístupu k výkonu práce, sportu, tvoření či jiných činností, které vykonáváte.

#### **Motivace versus flow**

Motivace je slovo, které se stalo mantrou současné doby. Je provázáno tlakem na výkon – především v podobě čísel nebo množství vydělaných peněz. K tomu, aby člověk v této honbě mohl obstát, potřebuje energii, kterou často hledá v motivaci.

**Ale proč jsme uvěřili, že tlak podporuje náš výkon?** Jak je možné, že někdy dosáhnete cílů s lehkostí a jindy je to obrovská dřina a stále to nejde?

Pokud už máte dost snahy o motivaci a cítíte, že je možné se uvolnit a s lehkostí jít za výkonem, tak je tento trénink určen právě pro vás.

Flow je totální ponoření se do vykonávané činnosti. Právě stav tady a teď je vrcholem naší motivace bez motivace. Skutečným uměním života je umění být v tom stavu v denním životě.

#### **To je tajemství všech vrcholných lidských výkonů.**

A vy ho teď můžete poznat a trénovat.

#### **Komu je program určen**

Intenzivní program, který má skutečný přesah.

Je spojením principů ověřených vědou a zkušenostmi s jejich aplikací v náročném prostředí vrcholového sportu a managementu. Je určen manažerům i specialistům a především těm, kteří chtějí být skutečnými vědomými lídry sebe sama, a tak k tomu vést jiné.

# Témata programu

## 1. den

### ÚVOD – FLOW stav, ZONA

- Jak se na tento stav díváme?
- Jak jsme se k tomuto stavu dostali? Proč nás tolik zajímá?
- Propojení těch nejlepších z nejlepších napříč obory a věky.
- Historické souvislosti.

Exkurze do daleké historie

- 20. století jako znovuobrození stavu zóny

V čem jsou stavy podobné a v čem se liší?

- Závěrečná teoretická analýza
- Vědecké důkazy zóny
- Neurofyziologický – EEG Biochemický – DMT

### JAK DO ZÓNY VSTUPOVAT?

Emoční vazba jako podmínka vstupu do zóny

Souvislost zóny s motivačním ekvalizérem

- Jak vypadá mentální koučink zaměřený na dosažení stavu zóny – 30 minut
- Praktická práce s motivačním ekvalizérem

Teorie gun jako základ sebepoznání

- Graf sebepoznání

## 2. den

### ÚVODNÍ WORKSHOP

- Klíčové myšlenky prvního dne
- Chci vstupovat do flow a proč?
- Co mi to přinese v běžném životě?

Mozek ve FLOW

- Ukázka, trénink, zážitek
- Jak „to dělat“ v běžném pracovním a soukromém životě?

Srdce ve flow – krajina srdce – trénink otevření se prožitkům srdce

- Ukázka, trénink, zážitek
- Jak „to dělat“ v běžném pracovním a soukromém životě?

Tělo ve flow

- Jak „to dělat“ v běžném pracovním a soukromém životě?
- Ukázka, trénink, zážitek

### Můj den ve flow

- Nový přístup k práci a způsobu cesty k cíli
- Kdy a jak je možno trénovat vstup do flow a jeho užitky
- „Nastavte si rytmus svého dne ve flow“ – změna přístupu k práci a životu pro vyšší výkon a stav štěstí
- Závěrečné sdílení osobních rozhodnutí a tipů



**Marian Jelínek**  
lektor programu



**Emanuel Byrtus**  
lektor programu