



1denní otevřený program **Sebemotivace a zvládání stresu**

Lead Yourself

**Shine
Leadership**

Udělejte si inventuru vlastní sebemotivace – a najděte hlavní zdroje stresu ve svém životě.



Jitka Jilemická
lektorka programu

Termíny, ceny, objednávka,
organizační informace a smluvní
podmínky naleznete na:
ShineLeadership.cz

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

Proč zvolit tento program?

- Po tréninku budete znát obsah jednotlivých rolí manažera, a to, jak je efektivně naplňovat
- Pochopíte svou osobní motivaci a uvědomíte si své vlastní potřeby.
- Zmapujete si hlavní osobní zátěžové činitele a zdroje potenciálního stresu ve vašem životě.
- Naučíte se jednoduché techniky, jak v každodenním provozu zvládat stres.
- Získáte sérii praktických cvičení pro prevenci a neutralizaci zátěžových situací.

Komu je určen

Všem, kteří chtějí pochopit kořeny vlastní motivace a zdroje stresu ve svém životě – a naučit se ho regulovat a neutralizovat.

Témata

- Hlavní motivační faktory a práce s energií
- Motivace a výkonnost, individuální křivka výkonu
- „Zabijáci“ motivace, vnitřní motivační strategie
- Co je to stres a jak se projevuje
- Protistresové návyky aneb zpět k selfmanagementu
- Aktivní cvičení: bioenergetika, autogenní trénink, relaxace Jacobson, vyrovnávací cvičení, miniškola masáže zad.

Metody a techniky

Aktivní trénink a cvičení, facilitovaná diskuse, skupinová práce. Techniky skupinového sdílení a reflexe, výkladu a koučovacího přístupu.

