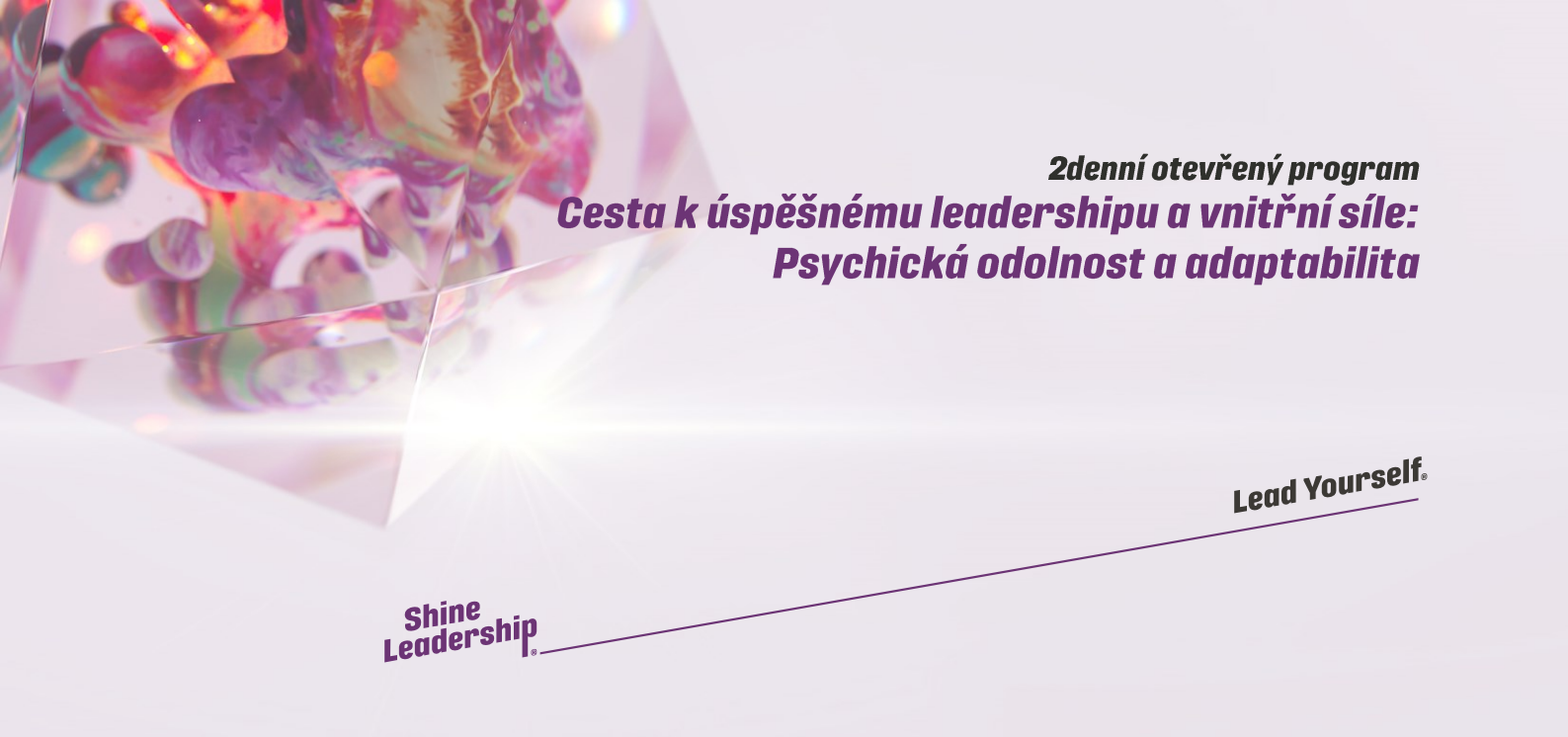




2denní otevřený program **Cesta k úspěšnému leadershipu a vnitřní síle: Psychická odolnost a adaptabilita**

Lead Yourself.

**Shine
Leadership**

„Odolnost není zdi postavit. Je to zůstat stát, i když zdi spadnou.“

„Změna už není výjimkou. Je normou.“

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

Místo konání
Training Centre Hradčanská
Milady Horákové 116/109B
160 00 Praha 6

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

Proč zvolit tento program

Nejistota, tlak a nečekané zvraty se staly každodenní součástí práce manažera. Psychická odolnost už není výhodou – je základní výbavou. Nejde o to vydržet víc. Jde o to neztratit sebe, nadhled a schopnost jednat, když okolnosti ztrácí strukturu. Přijďte si osvojit konkrétní nástroje, jak fungovat stabilně, s energií a s vlivem i tam, kde nemáte kontrolu.

Komu je program určen

Tento program je určen vám, pokud:

- Vedete tým v prostředí tlaku a změn.
- Chcete se umět stabilizovat, když přijde tlak na výkon a chaos změn.
- Hledáte víc než motivaci – chcete navýšit **vnitřní kapacitu pro zvládání zátěže**.
- Cítíte, že nebezpečí vyhoření nebo únavy a vyčerpání se stávají realitou i u těch nejzkušenějších.

Možná nevíte, že...

- **Nízká psychická odolnost** je jedním z hlavních prediktorů vyhoření a ztráty výkonnosti.
- **Odolnost je měřitelná a trénovatelná dovednost** – nikoli vrozená vlastnost.
- **Adaptabilita** je podle WEF (2023) **nejžádanější kompetencí** pro lídry 21. století.
- **Odolní lídři mají vyšší vliv na zdraví a motivaci týmů** (Luthans & Vogelgesang).
- Kombinace technik těla, mysli a návyků přináší nejvyšší efekt při zvládání stresu.

QR kód – rychlá cesta k nám

1. Spusťte fotoaparát a nasmířte na QR kód.

Jestliže se zobrazí zpráva pro otevření naší stránky, klikněte na ní a jste u nás.

2. Pokud máte starší telefon, stačí si zdarma stáhnout některou z aplikací pro čtení QR kódů a tu použít.



Shine Leadership s.r.o.

Office and Training Centre Hradčanská: Milady Horákové 116/109 B, 160 00 Praha 6
Main Office: Suchbátská 1273/3, 165 00 Praha

ShineLeadership.cz



Marian Jelínek
lektor programu



Emanuel Byrtus
lektor programu

Témata programu

Obsah 1. dne workshopu:

- Definování psychické odolnosti – resilience
- Vztah odolnosti a emocí, smyslu a motivace
- Frustrační tolerance a její pokles v závislosti na psychické odolnosti
- Resilience jako nemoc z blahobytu
- Praktické přístupy zvyšování psychické odolnosti
- Stresová homeostáza
- Jídlo a resilience
- Co přispívá ke zvýšení či ke snížení psychické odolnosti z hlediska ontogeneze
- Co pomáhá resilienci budovat

Obsah 2. dne workshopu:

- Adaptabilita v 21. století
- Posílení psychické odolnosti
- Vnitřní stabilita
- Zvládání nepředvídatelných změn
- Obnova zdrojů po zátěži – design dne
- Co si odnáším, co zavedu do praxe

Každé téma má vždy v sobě trochu inspirativního uvědomění a praktické cvičení.

Marian Jelínek a Emanuel Byrtus. Dva zkušení koučové, dvě rozdílné více než 30-ti leté zkušenosti, jedna společná vize:

Pomoci vám zvládat zátěž, měnit se, růst – a přitom zůstat sami sebou.

- **Marian Jelínek** přináší energii vrcholového sportu, schopnost **reagovat pod tlakem**, stabilitu výkonu a mentální hloubku a disciplínu.
- **Emanuel Byrtus** vede k hlubšímu kontaktu se sebou, k **emoční pružnosti**, kultivaci mind setu a dlouhodobé udržitelnosti nových návyků.

Co jeden otevře – druhý prohloubí.

Marian vás naučí obstát. Emanuel pomůže růst.

Tato kombinace nabízí **rovnováhu mezi akční silou a vnitřním ukotvením**.

Nejen techniky. Transformaci.

Co si z workshopu odnesete prakticky:

- Uvědomíte si sílu své zdravé interpretace a odpovědnost za ni.
- Najdete přesně své hranice odpovědnosti a vlivu a naučíte se je bezpečně rozšiřovat.
- Osvojíte si jednoduché techniky, jak se rychle stabilizovat v náročné situaci.
- Zažijete práci se změnou a naučíte se reagovat pružně místo rigidně.
- Vytvoříte si vlastní regenerační menu. Design dne pro obnovu energie.
- Odnesete si konkrétní osobní tipy na mikronávyky pro zvýšení odolnosti už zítra.

QR kód – rychlá cesta k nám

1. Spusťte fotoaparát a nasmířte na QR kód.

Jestliže se zobrazí zpráva pro otevření naší stránky, klikněte na ni a jste u nás.

2. Pokud máte starší telefon, stačí si zdarma stáhnout některou z aplikací pro čtení QR kódů a tu použít.



Shine Leadership s.r.o.

Office and Training Centre Hradčanská: Milady Horákové 116/109 B, 160 00 Praha 6

Main Office: Suchbátská 1273/3, 165 00 Praha

ShineLeadership.cz