

Workshopy Mental Fitness - Sabotéři a Mudrc/Vědma v naší hlavě – zvyšte svou duševní zdatnost

Chcete mít lepší výsledky a zároveň být spokojení?

Kreativnější nápady?

Méně stresu? Více energie?

Toto vše závisí na tom, jakou část mysli používáte. Naše mysl se dokáže chovat jako náš přítel či nepřítel, podle toho, zda máme zrovna aktivní kreativní mozek (Mudrce/Vědmu) nebo mozek přežití (Sabotéry).

Sabotéři reagují na výzvy života způsoby, které generují negativní emoce, jako je stres, zklamání, pochybnosti o sobě, lítost, hněv, stud, vina nebo strach. Dosahují výsledku, ale nepřinášejí spokojenost a štěstí. Mají své silné stránky, ale používají je přespříliš, takže ve výsledku nám škodí.

Oproti tomu Mudrc/Vědma vnímá výzvy a problémy, kterým čelíme, buď hned od samého začátku jako dar a novou příležitost, nebo z nich dokáže svým aktivním přístupem dar a příležitost učinit. Motivuje nás přes pozitivní emoce a přináší tak mnohem lepší a trvalejší výsledky a zároveň štěstí a spokojenost.

Poměr síly našeho Mudrce/Vědmy vůči Sabotérům se nazývá PQ (Kvociet pozitivní inteligence) a měří naši duševní zdatnost (Mental Fitness).

Své PQ lze můžete výrazně zvýšit cvičením, proto si na workshopech ukážeme, jak posilovat 3 mentální svaly:

- Lapač sabotérů
- Posilovač Mudrce/Vědmy
- Sval sebeovládání

CO ZÍSKÁTE:

- **Workshop Pozitivní inteligence I - Sabotéři**
 - Seznámíte se s konceptem pozitivní inteligence
 - Poznáte všech 10 sabotérů – jejich silné stránky, jejich lži, přes které nás ovlivňují
 - Naučíte se jednoduchá „PQ Reps“ cvičení pro posílení kreativního mozku
 - Budeme trénovat chytání a oslabování sabotérů
 - Ukážeme si, jak využívat cvičení Pozitivní inteligence v každodenní praxi
- **Workshop Pozitivní inteligence II – Mudrc/Vědma**



INNERGY, s.r.o.

Mgr. Pavla Pavlíková, PCC

GSM +420 606 527 688 e-mail: pavlapavlikova@innergy.cz www.innergy.cz

Koučovna: Pernerova 11/293, 186 00 Praha 8

Sídlo: Madridská 7/716, 101 00 Praha 10, IČ: 28475518, DIČ: CZ28475518

Zapsaná v obchodním rejstříku u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 144336



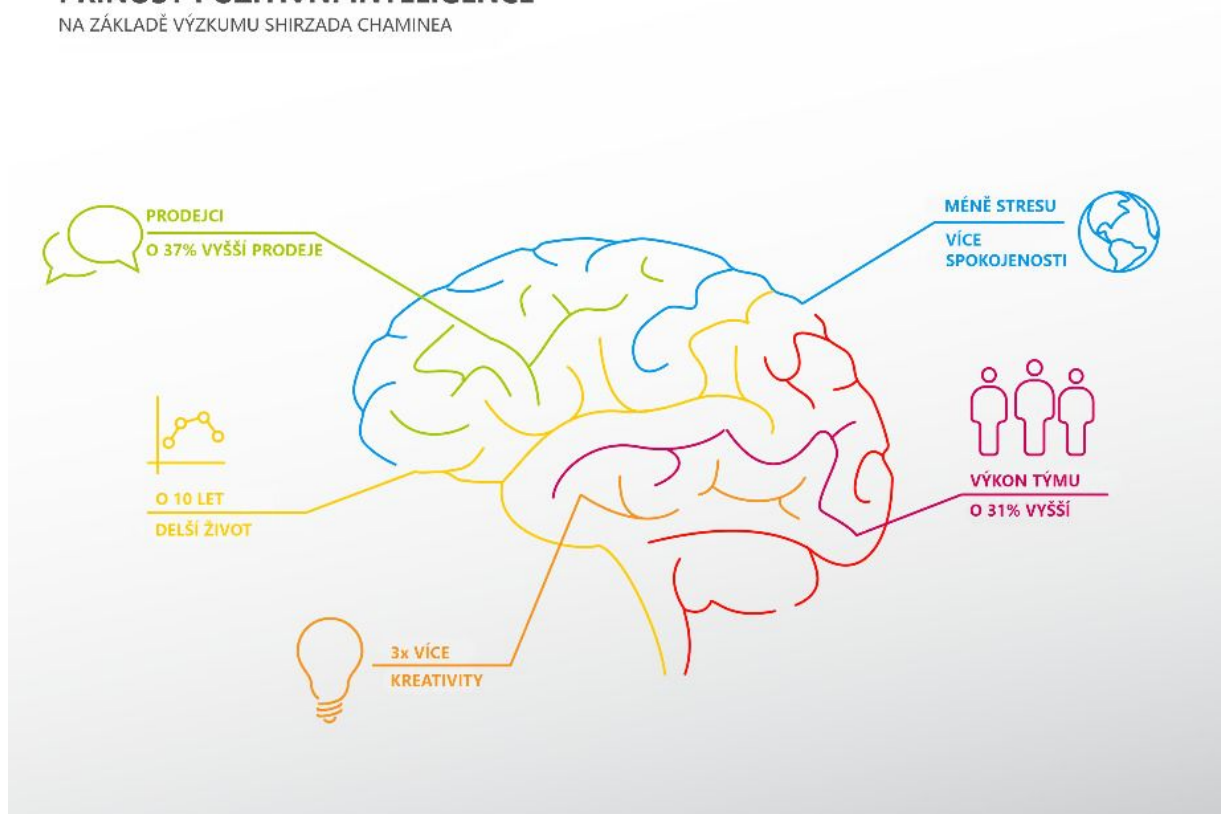
INNERGY
POWER INSIDE YOU

- Seznámíte se s perspektivou Mudrce/Vědmy
- Budeme trénovat techniku Tří darů
- Odhalíme 5 dovedností Mudrce/Vědmy a kdy kterou použít (Empatii, Zvědavost, Inovaci, Navigaci a Aktivaci)
- Vyzkoušíme praktická cvičení k aktivaci každé z dovedností

KOMU JE URČEN

PŘÍNOSY POZITIVNÍ INTELIGENCE

NA ZÁKLADĚ VÝZKUMU SHIRZADA CHAMINEA



- Všem, kdo chtějí posílit svou duševní zdatnost
- Všem, kdo chtějí lepší výsledky a zároveň spokojenost

RÁMCOVÝ OBSAH WORKSHOPŮ

▷ Workshop Pozitivní inteligence I - Sabotéři

- Dva režimy naší mysli
 - Mozek přežití (Sabotéři) a kreativní mozek (Mudrc/Vědma)
- PQ – kvocient pozitivní inteligence
- 3 svaly duševní zdatnosti
- Vrchní sabotér Soudce a jeho 3 oblasti zaměření



INNERGY, s.r.o.

Mgr. Pavla Pavlíková, PCC

GSM +420 606 527 688 e-mail: pavlapavlikova@innergy.cz www.innergy.cz

Koučovna: Pernerova 11/293, 186 00 Praha 8

Sídlo: Madridská 7/716, 101 00 Praha 10, IČ: 28475518, DIČ: CZ28475518

Zapsaná v obchodním rejstříku u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 144336



INNERGY
POWER INSIDE YOU

- Poznáváme další sabotéry – jak vznikli, jejich silné stránky, dopad na nás, lži, kterými nás ovlivňují
 - Vyhýbač – Avoider
 - Kontrolor – Controller
 - Hyper-rationální – Hyper-rational
 - Hyper-výkonný – Hyper-achiver
 - Hyper-ostražitý – Hyper-vigilant
 - Pomahač-Pleaser
 - Netrpělivý – Restless
 - Perfekcionista – Stickler
 - Oběť – Victim
- Co dělat, když nás unese sabotér
 - Chytání sabotéra
 - PQ reps – jednoduché cviky na přepínání do kreativního mozku
- Postup práce se sabotéry
- Využití v každodenní praxi

△ Workshop Pozitivní inteligence II – Mudrc/Vědma

- Jak se nám daří se Sabotéry – sdílení zkušeností
- Připomenutí PQ reps a Chytání sabotéra
- Další způsoby aktivace kreativního mozku
- Kreativní mozek – Mudrc/Vědma
- Perspektiva Mudrce/Vědmy
 - Technika Tří darů a její uplatnění v praxi
- 5 dovedností Mudrce/Vědmy
 - Empatie - Vcítit se, soucítit se sebou samým a ostatními, přijmout se se svými nedokonalostmi, odpouštět sobě i druhým
 - Zvědavost - Objevovat s opravdovou zvědavostí, údiv, být okouzlen z objevování
 - Inovace - Inovovat a zavádět kreativní varianty, vymanit se ze zajetých kolejí, předpokladů a zvyků
 - Navigace - Orientovat se v jednotlivých možnostech a navigovat se po cestách, které nejlépe odpovídají našim nejhlubším hodnotám a smyslu
 - Aktivace - Aktivovat, proměnit své záměry v činy, abychom dosahovali výsledků, rozhodné činy, soustředěná a zaměřená pozornost
- Kdy kterou dovednost použít
- Praktická cvičení k aktivaci každé z dovedností

JAK TO PROBÍHÁ

- Dva interaktivní workshopy v délce 6 hodin s odstupem 4-6 týdnů



INNERGY, s.r.o.

Mgr. Pavla Pavlíková, PCC

GSM +420 606 527 688 e-mail: pavlapavlikova@innergy.cz www.innergy.cz

Koučovna: Pernerova 11/293, 186 00 Praha 8

Sídlo: Madridská 7/716, 101 00 Praha 10, IČ: 28475518, DIČ: CZ28475518

Zapsaná v obchodním rejstříku u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 144336

S KÝM

Mgr. Pavla Pavlíková, PCC

Inspirativní a motivační kouč zaměřující se na úspěšné zvládnutí manažerské role a využití principů a technik koučování v práci s lidmi, horolezkyně, facilitátorka.

Mám dvě lásky – koučování a horolezení. V obou provázím druhé cestou k vrcholu, ať už je to horolezecký výstup nebo úspěch v zaměstnání či v životě.

Věřím v to, že každý z nás je originál a má v sobě schopnost uspět. Jenom se někdy stane, že na to zapomeneme. Zde je moje poslání - objevovat s lidmi jejich zdroje, jejich vnitřní sílu. Aby mohli dosáhnout svého cíle, změnit to, co si přejí změnit, víc si věřit, nebo se jen víc radovat.

V koučování se zaměřuji především na firemní prostředí. Jsem Business Licensed Practitioner pro diagnostický nástroj Motivační mapy měřící a rozvíjející motivaci. Nejvíce pracuji s manažery na nastavení jejich vlastního **manažerského stylu** (projekty Manažerská triáda a Papa či Mama manažer v rámci Challenging coaching).

Neméně důležitou částí mé práce je i oblast motivace, kde využívám nástroj **Motivační mapy**, umožňující **motivaci měřit** a přinášející srozumitelný jazyk a inspiraci, jak s motivací pracovat. Zajímám se také o fungování naší mysli, zejména tím, jak ji trénovat, aby pracovala více v náš prospěch než neprospěch. Toto je téma projektu **Pozitivní inteligence – Sabotéři v naší hlavě**.

Pracuji s **manažery na všech úrovních řízení**, kdy nastavujeme roli a činnosti manažera potřebné pro jeho úroveň (jiné je pro TOP a jiné pro střední management), hledáme, co manažerovi v práci s lidmi funguje a jak to podpořit a zaměřujeme se na rizika jeho stylu a co s nimi. Do toho přináším **osvědčené modely a koncepty z praxe**, jak funguje komunikace a systemický přístup.

Práci s lidmi a rozvoji lidí se věnuji od roku 1997: od 2006 působím jako externí kouč a konzultant (ve společnostech INNERGY, s.r.o., Delta training, s.r.o., dříve též Extima, s.r.o.). V letech 1998-2005 jsem se věnovala personalistice v AstraZeneca Czech Republic, s.r.o. (HR Manager) a v letech 1997-1998 jsem pracovala jako Projekt Manager v Institutu certifikovaného vzdělávání, s.r.o.

Jsem aktivní členkou ICF ČR, kde jsem v letech 2014-2016 působila v radě ICF jako Viceprezidentka pro akreditace.

Profil na LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/pavlapavlikova/>



INNERGY, s.r.o.

Mgr. Pavla Pavlíková, PCC

GSM +420 606 527 688 e-mail: pavlapavlikova@innergy.cz www.innergy.cz

Koučovna: Pernerova 11/293, 186 00 Praha 8

Sídlo: Madridská 7/716, 101 00 Praha 10, IČ: 28475518, DIČ: CZ28475518

Zapsaná v obchodním rejstříku u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 144336