



INNERGY
POWER INSIDE YOU

Program Pozitivní inteligence – 7 týdnů pro zvýšení duševní zdatnosti

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 (Mudrc/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 (Kvocient pozitivní inteligence) a měří naši duševní zdatnost (Mental Fitness).

Své PQ lze můžete výrazně zvýšit cvičením, proto **se během 7týdenního programu naučíte**, jak:

- Oslabovat sabotéry (je jich 10)
- Posilovat dovednosti Vědmy / Mudrce (je jich 5)
- Trénovat „self-command muscle“ – sebeovládání

Co je PQ program:

- Intenzivní, praktický a zároveň časově efektivní trénink mentální fitness, který vám přinese inspiraci, motivaci a strukturu pro cvičení 15 minut denně po dobu sedmi týdnů.
- Program kombinuje jedno video týdně s každodenními cvičeními v rámci aplikace ve vašem mobilu tak, abyste posílili 3 základní svaly duševní zdatnosti.
- Zároveň se naučíte „PQ Reps“ – deseti sekundová cvičení, která posilují klíčový sval duševní zdatnosti – sval sebeovládání. Naučíte se řídit svůj mozek, a nedáte šanci Sabotérům, aby váš mozek unesli a ovládali.



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

Co program obsahuje:

- **Výukové video – 1 hodina týdně**

Výukové video vedené Shirzadem (v angličtině) **obsahuje vysvětlení a zážitková cvičení**, která vás uvedou do jednotlivých témat a nástrojů duševní kondice. Kromě porozumění nové kapitole programu také inspirují a přináší energii do každodenních cvičení během následujícího týdne.

- **Skvělá aplikace, která vás provede každodenní praxí**

Účastníci programu mají **k dispozici podpůrnou aplikaci, výhradně pro jejich potřeby**. Každý den aplikace přináší **dvou až čtyřminutové tzv. Denní zaměření (Daily Focus)**, které seznamuje s tím, jak budou probíhat jednotlivá denní cvičení (tři cvičení, každé v délce 2 minuty). Pomocí těchto cvičení postupně posilujete svaly duševní zdatnosti a tím budujete nové nervové dráhy, které vytváří trvalé pozitivní návyky vaší mysli. Protože trénujete každý den, celkový kumulativní dopad šestitýdenního cvičení je značný.

- **Interaktivní PQ tělocvična**

Inovativní cvičení duševní zdatnosti - PQ Reps budují vaše svaly sebeovládání. Naučíte se čelit i velkým výzvám s klidem a chladnou hlavou a **dokážete přepnout svou mysl z reakce Sabotérů na odpověď Mudrce/Vědmy**.

- **Denní sledování pokroku**

Aplikace sleduje váš denní pokrok, **jak se vám daří plnit minimální denní cíle potřebné pro tvorbu nových nervových drah** (posilování svalů duševní zdatnosti).

- **Podpora kouče a spojení s komunitou**

Každý týden budete mít **podpůrné online setkání v délce 30 minut s koučem (v češtině)**.

Dále jste součástí komunity ostatních účastníků po celém světě. Komunita vzájemně sdílí svoje úspěchy, zkušenosti, otázky a podporuje se. Účastníci uvádějí, že online komunita pomáhá vytrvat a udržet nadšení pro každodenní praxi.

Obsah jednotlivých týdnů:

- 1. týden - Posilte svůj sval sebeovládání – naučíte se cvičení duševní zdatnosti – PQ reps
- 2. týden - Oslabte vrchního sabotéra – Soudce
- 3. týden – Chyťte další Sabotéry – komplice soudce
- 4. týden - Přesun od Sabotérů k Mudrci/Vědmě
- 5. týden - Posilíte dovednosti Mudrce/Vědmy – Empatie a Inovace
- 6. týden - Posilíte dovednosti Mudrce/Vědmy – Navigace a Aktivace
- 7. - 10. týden – Další nástroje PQ pro různé pracovní a životní situace.



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

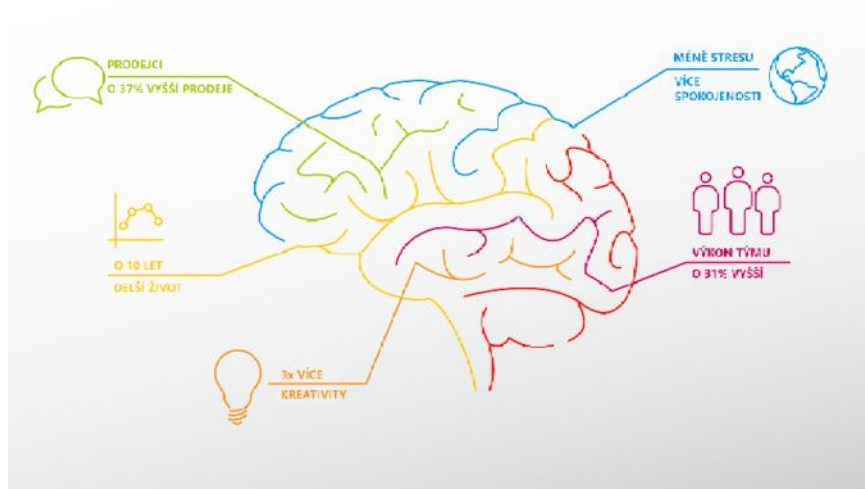


INNERGY
POWER INSIDE YOU

TERMÍNY

- K programu se lze připojit individuálně po domluvě, celosvětově začíná program každou sobotu, účastník si vybere, kdy chce začít.
- Týden až dva týdny předem kouč účastníka zaregistruje, aby si účastník dopředu mohl stáhnout aplikaci a seznámit se jejími prvky.
- Dále si kouč s účastníkem domluví pravidelné týdenní setkání (30 minut online). Doporučuje se, aby bylo v pondělí nebo v úterý.

PŘÍNOSY POZITIVNÍ INTELIGENCE NA ZÁKLADĚ VÝZKUMU SHIRZADA CHAM NEA



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.



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



Zajímám se také o fungování naší mysli, zejména tím, jak ji trénovat, aby pracovala více v náš prospěch než nepospěch. 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