PŘIHLÁŠKA NA KURZ – OBJEDNÁVKA

DODAVATEL		
Společnost:	Rozběh mysli, z.s.	
Fakturační adr:	Hlavní třída 565/77, 700 08 Ostrava - Poruba	
IČ / DIČ:	22724494	CZ22724494
Kontakt:	mail: info@rozbehmysli.cz, telefon:	
PŘEDMĚT OBJEDNÁVKY		
Kurz:	**KONCENTRAČNÍ TECHNIKY PRO ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ S KLIENTY**	
Typ kurzu pro MPSV:	**Akreditovaný vzdělávací program, cílová skupina SP/PC, číslo akreditace A2021/0330-SP/PC**	
Délka kurzu:	2 dny = **16** výukových hodin	
Termín:	**15. - 16. 9. 2022**	
Místo:	PRAHA	
Lektor/ka:	Bc. Sylva Mihulová, osobní kouč	
Cena:	1900,-Kč / osoba / den (pro akreditaci nutno absolvovat oba 2 dny), nepodléhá DPH	
OBJEDNATEL		
Úřad/ organizace		
Fakturační adresa		
IČ / DIČ		
Souhlasíme se shromažďováním, uchováním a zpracováním osobních údajů uvedených níže v této přihlášce, a to výhradně pro účely archivace vydavatele akreditovaných osvědčení, jímž je Rozběh mysli z.s. Bude používáno jméno a příjmení účastníků, tituly, datum a místo narození.		

ÚČASTNÍCI			
	1.		2.
Titul, jméno:		Titul, jméno:	
Příjmení:		Příjmení:	
Datum narození:		Datum narození:	
Místo narození:		Místo narození:	
Telefon:		Telefon:	
E-mail:		E-mail:	
Akreditace MPSV:	ANO NE	Akreditace MPSV:	ANO NE
ZODPOVĚDNÁ OSOBA - ÚŘAD / ORGANIZACE			
Jméno:			
Příjmení:			
Titul:			
Telefon:			
E-mail:			
Datum, razítko a podpis:			

Poznámka 1:	Přímá pozvánka s konkrétními údaji (přesný čas a místo realizace) bude rozesílána jednotlivým účastníkům této přihlášky.
Poznámka 2:	Na základě této přihlášky Vám zašleme zálohovou fakturu.

ANOTACE KURZU	
Výstup:	**Akreditované osvědčení MPSV 16 hod**
Cíle:	Cílem programu je naučit a motivovat účastníky zařazovat koncentrační techniky a metody mentální hygieny jako každodenní součást rozvoje a psychické stability. Program je především zaměřen na praktický nácvik jednak tzv. technik „první pomoci“, ale i na techniky s dlouhodobým účinkem pro eliminaci vzniku chronického stresu. Účastník se naučí, jak může vědomé ovlivňovat a „řídit" vlastní zatěžující myšlenkové procesy, které ovlivňují emoční stabilitu a následně při dlouhodobé zátěži psychické a fyzické zdraví. Program ukazuje i bleskové techniky pro restart energie a eliminaci únavy (např. nastavení změn chybných pohybových stereotypů) a jejich zařazení do pracovního procesu. Cílená mentální hygiena má následně pozitivní druhotný dopad na jednání se samotným klientem. Účastník se naučí vnímat případné vlastní spouštěče zátěže, a jak je akutně zvládnou a jak je nepřenášet do dalšího jednání s klientem či dalšími klienty a jak smazat tzv. vytvořené „emoční stopy“. Získané techniky a jejich využití přinese absolventům stabilnější koncentraci na výkon pracovních činností. Zařazené mentální techniky v programu povedou absolventa ke schopnostem umět lépe korigovat svoji reakci na případné vnímané zátěžové chování ze strany klientů, ale i dalších pracovních kontaktů. Podle komunikačního chování a psychických projevů klienta, absolvent bude umět lépe pracovat s jeho momentálním psychickým stavem klienta i s jeho dlouhodobou nestabilitou či jeho neadekvátními projevy a postoji.
Obsah:	• Úvod - přínos a zařazení technik pro posílení fyzické a psychické kondice – nácvik technik, změna nastavených stereotypů • Faktory snížené koncentrace v pracovním prostředí – vnější a vnitřní zdroje • Spouštěče psychické, sociální, fyzické – pojmenování, jejich eliminace. • Bleskové techniky pro snížení emočního napětí v pracovním prostředí (osobní zdroje, obecné zdroje) • Dlouhodobé techniky pro snížení emočního napětí v pracovním prostředí, techniky mentální hygieny • Projevy a příznaky akutního a chronického stresu - zátěžové situace a osobní předpoklady pro jejich zvládání • Aplikace technik pro uzavření pracovního dne, techniky aktivační a relaxační techniky • Nastavení osobních změn, cílená mentální hygiena, tvorba konkrétních kroků k posílení psychické a fyzické harmonizace