ZITEK GROUP

ADRESA:
Krystalová 561
196 00 Praha 9

TEL./FAX:
283 931 541

MOBIL:
606 613 186

Email:
info@profitraining.cz

Program Work-Life Balance je určen všem, kdo chtějí zvýšit svoji pracovní výkonnost a získat více času na soukromý život.

Motto:

Bohové nám dali dlouhý život, ale my jsme si jej zkrátili.

Seneca

ZITEK GROUP

ADRESA:
Krystalová 561
196 00 Praha 9

TEL./FAX:
283 931 541

MOBIL:
606 613 186

Email:
info@profitraining.cz

Work = Life Balance

Lektoři: PhDr. Lenka Čadová, Mgr. Blanka Beránková

Přínos programu:

- zvýšení pracovní výkonnosti
- prevence"syndromu vyhoření"
- schopnost naučit se pracovat s vnitřní energií
- zlepšení osobního a rodinného zázemí
- získání schopnosti si lépe rozdělit a zorganizovat čas mezi práci, rodinu a zábavu
- podstatné snížení stresu
- schopnost změny stresových faktorů na faktory motivační

Rozdělení:

Program je rozdělen na tři základní bloky:

- My a život

Blok slouží k uvědomění si vlastního já a svých potřeb, cílů a cest, jak jich dosáhnout. Umět definovat to, co vlastně chceme, umět pracovat s emocemi nebo si být vědom své vlastní hodnoty by mělo být základem našeho života.

- Stres a protistresové a relaxační aktivity

Tento blok je zaměřen na lepší hospodaření s naší vnitřní energií a nalezení jejích nových zdrojů. Během tohoto bloku budou mít účastníci možnost se naučit jak si lépe a rychleji odpočinout a načerpat nové síly během náročného pracovního dne i v soukromí.

- Životní styl – pohyb a životospráva

Tento speciální blok je zaměřen na životní styl z hlediska pohybu a stravování. I když si to často neuvědomujeme, stravování s pohybem mají velký podíl na tom, jak se cítíme a jak jednáme. I drobná změna v těchto oblastech může podstatně snížit naši nemocnost, zvýšit výkonnost a celkově zlepšit náš stav. Délka bloku je jeden den.

Všechny tři oblasti se vzájemně doplňují a kombinují.

ZITEK GROUP

ADRESA:
Krystalová 561
196 00 Praha 9

TEL./FAX:
283 931 541

MOBIL:
606 613 186

Email:
info@profitraining.cz

Work = Life Balance

Lektoři: PhDr. Lenka Čadová, Mgr. Blanka Beránková

Program obsahuje:

My a život

- kolik máme životních rolí a jaké mají pro nás význam
  - rovnováha mezi pracovními a osobními rolemi
  - Jde to vlastně dohromady?
- uvědomění si vlastní hodnoty – nebojte se sami sebe
- myšlenkové zábrany
- „Být či nebýt“ – klíč ke svému životu a využití nejstarších myšlenkových struktur mozku
- hospodaření s energií
  - proč hospodařit, jak hospodaření využívat
  - distribuce sil
  - prameny síly …
- děláme něco pro své cíle? – poznejte své sny a život začne být vzrušující
- emoce jako klíč ke štěstí a smyslu života
  - umění prožít emoce

Stres a protistresové a relaxační aktivity

- jak být člověkem
- myšlenky jako podněty pro relaxaci
- hledání eustresu (pozitivní stres)
  - činnosti vyvolávající eustres
- dýchání
- vizuální meditace
- vizualizace barev a světla
- myšlenkové bubliny
- mé budoucí já
- aromaterapie a její využití (relaxační oleje)

Životospráva

- vliv stravy na imunitní systém a naši nemocnost
- stravování jako prevence před civilizačními chorobami
- příprava na důležité jednání, zkoušky,
- vliv typů jídel na naše chování a výkonnost
- stravovací režimy v různých pracovních podmínkách
- pití a pitný režim
- nevhodné a rizikové úpravy vstupních surovin
- jste po večírku „společensky unaveni“ a čeká Vás něco důležitého?

Pohybové aktivity

- informace o pohybovém aparátu
- následky nevhodného pohybu nebo jeho absence
- proč nás bolí záda, hlava, krční páteř …
- ergonomické pracoviště
  - negativní důsledky špatného sezení u PC
- škola zad
- strečink a jeho význam
- způsoby prevence onemocnění a poranění pohybového aparátu
- pohybové aktivity vhodné pro všechny

ADRESA:
Krystalová 561
196 00 Praha 9

TEL./FAX:
283 931 541

MOBIL:
606 613 186

Email:
info@profitraining.cz

Délka semináře

Doporučená délka programu jsou 2 dny (15 hodin). Program je možné realizovat najednou nebo mezi jednotlivými školícími dny mohou být dva až tři dny přestávky.

Systém s přestávkami byl speciálně vytvořen pro velmi vytížené pracovníky, kterým povaha jejich práce a vytížení nedovoluje delší nepřítomnost na pracovišti.

Cenová specifikace

Prosíme, pro informace ohledně cen a cenové politiky kontaktujte naší společnost na výše uvedeném telefonním čísle nebo emailem.

Organizační zabezpečení

Program je možné uspořádat v námi zajištěných prostorách nebo prostorách zákazníka.

V případě zájmu o realizaci výjezdní formou jsme schopni program uspořádat včetně doprovodného programu.

ADRESA:
Krystalová 561
196 00 Praha 9

TEL./FAX:
283 931 541

MOBIL:
606 613 186

Email:
info@profitraining.cz

PhDr. Lenka Čadová – profil lektora

Od roku 1994 pracovala jako klinický psycholog, poté jako vedoucí Krizového centra a terapeut. Patří mezi dlouholeté spolupracovníky MV a MŠ a zabezpečuje rozsáhlá psychologická školení vedoucích zaměstnanců.

Kromě aktivit ve vzdělávání dospělých vede soukromou psychologickou praxi. Také působí jako pedagog na VŠ. Její postgraduální vzdělání zahrnuje specializaci psychologie a média, relaxační a meditační techniky, neurolinguistické programování a hypnózu.

Patří také mezi aktivní spolupracovníky médií - pravidelné konzultace a semináře pro TV a Český rozhlas, konzultantka MF Dnes a Lidové noviny, pravidelné příspěvky a konzultace pro časopisy Cosmopolitan, Elle a Vita.

Praxe:

1994 - 1996 klinický psycholog na Hemodialyzačním centru (výzkum v oblasti thanatologie)
1996 - 1998 vedoucí Krizového centra, terapeut
- spolupracovník MV a MŠ v oblasti prevence kriminality
- psychologická školení vedoucích zaměstnanců

1998 do současnosti soukromá psychologická praxe
2000 pedagog VŠ, psychologické semináře

Speciální postgraduální vzdělání

- psychologie a média
- relaxační a meditační techniky
- muzikoterapie
- bodyterapie
- arteterapie
- neurolinguistické programování
- hypnóza

Mgr. Blanka Beránková – profil lektora

Vzdělání

- FTVS UK - studijní obor rehabilitace-fyzioterapie
- LF UK + FTVS UK- Fyzioterapie - Interní civilizační choroby

Praxe:

- Klinika TV lékařství při 2. LK
- Rehabilitační klinika Karlovo náměstí 34
- Rozsáhlá lektorská činnost

Reference

- Microsoft ČR
- ČSOB (realizace školení pro IPB)
- Komerční banka
- Škoda Auto Mladá Boleslav
- Mezinárodní vzdělávací a sportovní instituce FISAF, IFFA,CSAE, ASPV

Publikační činnost:

1. vlastní publikace
   - Prevence a léčba osteoporózy
   - Bolesti zad jako realita (společně s MUDr. J. Hnízdilem)
   - a další ….
2. články
   - Zdravotnické noviny
   - věstník Rehabilitace
   - LN a MF dnes pro přílohy Zdraví
   - FitStyl