

Jak zvládnout změnu, podpořit se a kde brát energii

Naše doba je komplexní, rychlá, plná změn. Se změnou se setkáváme na každém kroku. V rámci našeho workshopu se podíváme na to, jak nás příroda vybavila – tedy jak funguje náš mozek a s čím musíme tedy počítat. Model SARAH nám ukáže, jak typicky reagují lidé, když se setkají s nepříjemnou zprávou nebo změnou. Následná vizualizace Čtyři pokoje změny nás zábavnou formou připraví na to, jakými stádii v průběhu změny procházíme a rovnou se podíváme, jaký pokoj v současnosti kdo obýváme a co dělat v jednotlivých pokojích. Poté se budeme zabývat tím, jak se ke změnové situaci postavit a jak se podpořit, kde brát radost a energii.

- **Experiment ke změně** – vyzkoušíme naše reakce na změnu
- **Jak funguje mozek** – ať rozumím tomu, co a proč se mi děje
 - ✓ Části našeho mozku, jak spolupracují a kdo to vede – Dino, Emo, Neo - vizualizace
 - ✓ Teorie budování a stavění – jak emoce ovlivňují schopnost řešení situace
 - ✓ Nedokončené tvary ve změně
- **Typická reakce na nepříjemnou zprávu**
 - ✓ Co dělat, když potkáme SARAH
- **Čtyři pokoje změny** – vizualizace, jakými stádii procházíme, když máme přijmout změnu
 - ✓ Co se děje v každém pokoji, co dělat, nedělat a jak pomoci
 - ✓ Kde jsme vzhledem k pro nás klíčovým změnám
- **Co udělat, aby byla změna úspěšná**
 - ✓ Práce s emocemi svými a emocemi ostatních
 - ✓ Syndrom hořící plošiny
 - ✓ Hledáme smysl pro každého
 - ✓ Co zůstane zachováno
- **Co mi může pomoci se nezbláznit**
 - ✓ 4 typy podpory – co mohu já i druzí potřebovat – jak si o to říct nebo nabídnout
 - ✓ Zóna vlivu a zóna zájmu – kde jsem a co dělat v každé z nich
 - ✓ Zářivé okamžiky – hledám v minulosti pozitivní zkušenost, kterou mohu využít
 - ✓ Přerámování – Když to fakt nemůžu řešit, mohu měnit hledisko
- **Kde brát radost a energii**
 - ✓ Jak redukovat „žrouty“ a posílit zdroje své energie, tipy k mindfulness

MÍSTO:

Workshopy probíhají ve skupině do osmi účastníků v koučovně INNERGY, s.r.o. – Pernerova 11/293, Praha 8, 1. patro.

TERMÍN:

15.11.2022 od 9 do 16 hodin



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

CENA

Cena za jeden workshop pro jednoho účastníka: 3.500,- Kč bez DPH.

K ceně fakturujeme zákonem stanovenou DPH 21%. Cena zahrnuje práci lektora, materiály a občerstvení – výběr ovoce, drobné pečivo a nápoje.



INNERGY, s.r.o.

Mgr. Pavla Pavlíková, PCC

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

Koučovna: Perneroва 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