



Zveme Vás na vzdělávací program:

4. SEBEŘÍZENÍ

Nejtěžší je uřídit sebe sama

Klíčem ke zdraví, štěstí a dlouhodobé vysoké výkonnosti je moudré nakládání se sebou samým.

Vzdělávací program **4. Sebeřízení** obsahuje 2 jednodenní kurzy, které jsou pro osobní rozvoj a osobní úspěch zásadní. Při zvládnutí sebeřízení si budete postupně zvyšovat a udržovat množství své energie a zvyšovat efektivitu pracovního výkonu a přitom se nezničíte a vytvoříte si podmínky pro úspěšný a šťastný život.

Výzkumy mozku a chování lidí v posledních letech odkryly mnohá tajemství sebedůvěry, motivace, lidské touhy po úspěchu a dlouhodobé výkonnosti. Je žádoucí, aby je lidé mohli využívat ke svému prospěchu.

Termíny jednotlivých kurzů

4.1. Pravidla sebeřízení podle „pravidel mozku“ **24. 3. 2016**

Naučíte se stanovit pozitivní cíl a plán na jeho snadné dosažení s žádoucími návyky.

Více informací na straně 3

4.2. Řízení osobní energie **31. 3. 2016**

Naučíte se v sobě spojit čtyři energie, abyste měli sílu efektivně pracovat a užívat si.

Více informací na straně 3

Cena kurzů a celého programu

- ▶ pro firmy z JMK **500 Kč** za účastníka v jednodenním kurzu, celkem za celý dvoudenní vzdělávací program 1000 Kč
- ▶ **2100 Kč** za jeden kurz, pokud nebude absolvovaný celý vzdělávací program
- ▶ platba předem na základě zálohové faktury, fakturace a zúčtování vždy po kurzu
- ▶ oběd a coffeebreak jsou v ceně kurzu

Místo konání kurzů

- ▶ Brno, předběžně:
- ▶ školící místnost firmy **GEotest, a.s.**
- ▶ Šmahova 1244/112, Brno
- ▶ www.geotest.cz



Průběh kurzů

- ▶ 07:45 až 08:00 registrace účastníků
- ▶ 08:00 až 11:30 dopolední část semináře
- ▶ 11:30 až 12:00 obědová přestávka
- ▶ 12:00 až 14:30 odpolední část semináře

Kdo kurzy povede

- ▶ **Ing. Lubomír Chytil** – Lektor a jednatel firmy
- ▶ zaměřuje se na procesy, dosahování výsledků, efektivní využívání zdrojů, obchod, řízení a management
- ▶ klienti: AGROTEC a. s., FIMES a.s., Gatema s.r.o., JUNKER Industrial Equipment s.r.o., Siemens a.s., Znojenské strojírny s.r.o., LÁNÍK s.r.o., BVV FAIR TRAVEL s. r. o. a další...



- ▶ **Ing. Stanislav Šafář** – lektor
- ▶ zaměřuje se na typologii, komunikaci a vztahy, řízení a management, obchodní dovednosti, osobní rozvoj
- ▶ klienti: Alcatel Czech s.r.o., AVX Czech Republic s.r.o., Korado a.s., Siemens a.s., Synthesia a.s., Minerva a.s., ZPS – SLÉVÁRNA, a.s., LINDE + WIEMANN CZ, s.r.o., ELEKTROKOV a.s., HONEYWELL spol. s r.o. a další...



Další informace

- ▶ oběd si mohou účastníci dopředu vybrat podle jídelního lístku
- ▶ kontakt: Ing. Lubomír Chytil, tel. 777 101 245
- ▶ podmínkou účasti je **vyplnění přihlášky**

4.1. Pravidla sebeřízení podle „pravidel mozku“

24. 3. 2016

Naučíte se stanovit pozitivní cíl a plán na jeho snadné dosažení s žádoucími návyky.

Obsah kurzu

- proč je vyjasněný cíl rozhodující pro úspěch v životě
- k cíli je snadná cesta, jestliže máme dobrý plán na jeho dosažení
- úspěšní lidé mají cíl i plán písemně, neúspěšní je mají v hlavě
- lidé Vám rádi pomohou k cíli, když jim řeknete, o co usilujete
- zásadní tajemství úspěchu je ve zvládnutí žádoucích návyků
- nechte mozek, aby Vám pomáhal – formulujte myšlenky pozitivně

Co Vám kurz přinese

- pochopíte, jak funguje náš mozek ve vztahu k dosahování cílů
- v každé vyučovací hodině získáte jednoduchý návod na zvládnutí tématu
- naučíte se formulovat svoje cíle pozitivně a snadno dosažitelně
- naučíte se vypracovat cíle a plány k jejich dosažení písemně
- naučíte se osvojovat si pomáhající návyky
- naučíte se vytvořit si spolupracující prostředí

4.2. Řízení osobní energie

31. 3. 2016

Naučíte se v sobě spojit čtyři energie, abyste měli sílu efektivně pracovat a užívat si.

Obsah kurzu

- nový koncept úspěchu v životě: ENERGY MANAGEMENT
- fyzická energie – být zdravý a schopný podávat tělesný výkon
- emoční energie – využít pocit uspokojení k boji o další uspokojení
- mentální energie – být schopný soustředit se, plánovat a tvořit
- duchovní energie – cítit soulad poslání s činností, vnímat smysl života
- osvojování pozitivních návyků jako cesta k silné životní energii

Co Vám kurz přinese

- poznáte, jaký vliv mají 4 energie na výkonnost a úspěch
- v každé vyučovací hodině získáte jednoduchý návod na zvládnutí tématu
- naučíte se rozpoznat, která energie má právě útlum
- naučíte si rychle dobíjet slabou energii, abyste byli aktivní a silní
- naučíte se osvojit si návyky, kterými obnovíte a udržíte vysokou energii