



# Pozitivní myšlení (1-denní workshop)

## Komu je určen:

- manažerům, team leaderům, vedoucím projektových týmů, popř. dalším vedoucím pracovníkům organizace, řadovým zaměstnancům

## Cíle workshopu:

- nastavení mysli účastníků pro pozitivní myšlení a celkový optimistický přístup v pracovní i osobní oblasti
- získání nástrojů, které pomáhají měnit postoj a vnímání reality tak, aby ji prožívali jako příležitost, směřovali k výsledku a trvale budovali rovnováhu, zdraví, spokojenost a pozitivní vztahy s okolím

## Obsah workshopu:

### 1. Síla a moc pozitivního myšlení

- co je pozitivní myšlení a jak ho chápat, vliv na situaci, možnost volby, přerámování jako základní technika neurolingvistického programování, výsledkový vs. problémový rámec (soutředění na řešení vs. soustředění na problém), zaměření na širší možnosti, přebírání vlastní zodpovědnosti za náhled na situaci, tvorba vědomých rozhodnutí, kauzální myšlení a jeho pastí (opravdu příčina ve všech oblastech vyvolává jasný důsledek?), využití svobodné volby a kreativity, fyzické a psychické výhody pozitivního myšlení

### 2. Techniky na změnu stereotypu myšlení, jak si držet nadhled, optimistický postoj trvale

- automatické myšlenky, negativní předpovědi, proč a před čím nás chrání, experimentování s novým chováním, aneb jak na negativní předpovědi a myšlenky, Pozice vnímání – jiné pohledy měnící myšlení, využití pozitivní vizualizace žádoucího stavu, technika Představ si, že..., asociovaný (s emocemi) vs. disociovaný (bez emocí) stav myšlení – ochrana před nepříjemnými emocemi, konflikty, negativním prožíváním reality, pozitivní smyčka myšlení, nástroj Inner-game – vědomé překlápění negativních podnětů na neutrální či pozitivní, podmíněný předpoklad a nový konstruktivní pohled

### 3. Budování spokojenosti, motivace a úspěchů v osobní i pracovní oblasti, vliv pozitivního myšlení na zdraví, tvorbu vztahů i celkovou životní spokojenost

- diamant hodnot – kvadranty štěstí, vytváření trvale udržitelného štěstí v oblastech smyslu, výsledků, ve vztazích a v odkazu, hledání zdrojů klidu a rovnováhy, nízkého psychického i fyzického napětí, které dlouhodobě podporuje zdraví, vyvážené vztahy a užívání si života v plné šíři a bohatosti, optimismus jako emoce i převažující životní nastavení (náladu), sebenavigování k pozitivnímu myšlení, pozitivní myšlení v rámci kultury organizace, vliv na vztahy v týmu, pozitivní leadership
- outdoorová aktivita: **Zážitková aktivita na využití pozitivního přístupu při řízení k cílům, s velkým důrazem na citlivé ovlivňování vztahů, tvorbu důvěry a optimistického ladění atmosféry v rámci přetížené kapacity ve výkonu**



## Kouč:

Ing. Mgr. Ilona Mičková, PCC

Profesionální certifikovaný kouč, International Coach Federation, USA

- odkoučováno více než 2500 hodin dle standardů ICF

Kontakt: tel.: +420 720 402 520, mail: [ilona.mickova@proudaktivit.cz](mailto:ilona.mickova@proudaktivit.cz), [www.proudaktivit.cz](http://www.proudaktivit.cz)

