

Zveme vás na kurz

CO SE SE MNOU A S DRUHÝMI DĚJE V NÁROČNÝCH SITUACÍCH?

Co já a moje seberegulace a sebezpečí?

Kurz je určen všem, kdo se setkávají s náročnými situacemi, chtějí jim více porozumět a lépe zvládat zátěž, emoce i vlastní reakce.



PhDr. L. Poláková



Mgr. D. Kratochvílová

Kurz je zaměřený na porozumění a zvládání náročných situací a konfliktů v profesním i osobním životě. Zvědomění si, co se se mnou a s druhými v náročných a konfliktních situacích děje. Nabízí kombinaci sebepoznání, praktických nástrojů a technik, stejně tak prostor pro sdílení zkušeností.

Informace, aktuální termíny a registrace:



Mgr. Dana Kratochvílová
www.nabervitrdoplachet.cz

T: +420 733 104 255 E-mail: krato.dana@gmail.com

Zveme vás na kurz

CO SE SE MNOU A S DRUHÝMI DĚJE V NÁROČNÝCH SITUACÍCH?

Co já a moje seberegulace a sebed péče?

Kurz je zaměřený na porozumění a zvládání náročných situací a konfliktů v profesním i osobním životě. Zvědomění si, co se se mnou a s druhými v náročných a konfliktních situacích děje. Nabízí kombinaci sebepoznání, praktických nástrojů a technik, stejně tak prostor pro sdílení zkušeností.

Co vás čeká:

V první části se zaměříme na to, co se děje s námi samotnými v náročných situacích (konfliktech) – jak reagujeme, jak vnímáme druhé a jak můžeme chápat podstatu svých reakcí i jednání druhých.

Ve druhé části se budeme věnovat tomu, jak se v náročných situacích „sebeopečovat a seberegulovat“, tím je zvládat s větším porozuměním a klidem. Budete mít příležitost si vyzkoušet konkrétní techniky a postupy pro péči o sebe jak v akutních, tak i v dlouhodobých situacích.

Forma:

Prezenčně nebo online.

Prezenčně i online je kurz veden interaktivní formou, účastníci přímo komunikují s lektorkami i mezi sebou ve skupinkách.

Pro účast v online kurzu je zapotřebí funkční kamera, mikrofon a stálé připojení.

Komu je kurz určen:

Kurz je určen všem, kdo se v profesním či osobním životě setkávají s náročnými nebo konfliktními situacemi a chtějí jim lépe porozumět. Je vhodný pro lidi, kteří chtějí rozvíjet svou schopnost zvládat zátěž, posílit seberegulaci a naučit se efektivněji pečovat o sebe v emočně vypjatých momentech. Ocení jej každý, kdo pracuje s lidmi, vede týmy, poskytuje podporu druhým, ale také ti, kteří chtějí lépe rozumět vlastním reakcím a zlepšit své vztahy i celkovou psychickou pohodu.

Počet účastníků je omezen na max. 15.

Rozsah a struktura programu:

8 vyučovacích hodin

Úvod

1. blok: Co se děje s námi i s druhým v náročné situaci nebo konfliktu

2. blok: Techniky Seberegulace

3. blok: Techniky Sebepéče

Závěr: Reflexe účastníků

Přínos kurzu:

Účastníci si z kurzu odnesou větší porozumění sobě i druhým v konfliktních situacích a konkrétní techniky, které mohou okamžitě využít v praxi i osobním životě. Kurz je úvodním vstupem v oblasti seberozvoje.

Cena kurzu:

Pro jednotlivé účastníky: **2 450 Kč**

Zvýhodněná cena: **2 150 Kč** (pro spolupracující organizace a účastníky dlouhodobých programů)

Zvýhodněná cena při včasné přihlášce do 31. 8.: **2 250 Kč**

Kurz splňuje podmínky financování z OP JAK (Šablon).

Kurz je možné realizovat i na zakázku pro kolektivy. Kalkulaci ceny zašleme na základě poptávky.

Vypsání termínů:

18. září 2026 8:30 – 15:15 prezenčně v Jihlavě

Profily lektorek:

PhDr. Lenka Poláková

(www.futuremind.cz)

Doktorát získala na Filozofické fakultě Univerzity Palackého, kde vystudovala jednooborovou psychologii. Absolvovala řadu zahraničních mediačních výcviků (transformativní i facilitativní přístup), výcviky v supervizi, koučinku a terapeutickém přístupu Open Dialogue.

Více než 19 let se specializuje na práci s klienty v konfliktu. Působí jako supervizorka, koučka, mediátorka, terapeutka a lektorka. Zaměřuje se na řešení krizových a konfliktních situací v pracovním, obchodním, civilním i rodinném kontextu, na rozvoj týmů i jednotlivců, komunikační dovednosti, sebeřízení v konfliktu a facilitaci strategií či vizí (včetně LSP workshopů).

Dlouhodobě pracuje také s rodinami v krizi a podporuje participaci dětí v rozhodovacích procesech. Je zakladatelkou a bývalou vedoucí Mediačního centra Olomouc, kde nadále působí jako rodinný mediátor. Je rovněž zapsanou mediátorkou Ministerstva spravedlnosti. Lektorsky se věnuje tématům konfliktu, mediace, rozvoje soft skills, komunikace, sebeřízení v zátěži a práci s dospělými i dětmi v náročných situacích.

Mgr. Dana Kratochvílová

Je lektorkou, koučkou, působila jako manažerka a garantka vzdělávacích projektů pro veřejnou správu. Je členkou Asociace integrativních koučů.

Vystudovala Divadelní fakultu JAMU v Brně, obor taneční pedagogika, a absolvovala vzdělávací program Arteterapie na VŠPJ v Jihlavě. V roce 2023 dokončila výcvik v integrativním koučinku INTECO ve Škole manažerského rozvoje. Na svou pedagogickou praxi v uměleckých školách navázala lektorskou činností, v níž propojuje umělecké a kreativní techniky, práci s tělem a koučovací přístupy. Zaměřuje se zejména na osobní rozvoj a podporu duševního zdraví. Tyto principy uplatňuje jak v individuální koučovací práci, tak ve vzdělávacích programech pro pomáhající profese, samosprávy i širokou veřejnost. Dlouhodobě ji inspiruje práce pro veřejnou správu a občanský sektor. Působila jako koordinátorka projektu Zdravý Kraj Vysočina, kde se věnovala podpoře zdraví a udržitelného rozvoje ve školách, obcích a neziskových organizacích. Více než deset let působila jako manažerka a odborná garantka vzdělávacích projektů pro místní samosprávy na národní úrovni. Má bohaté zkušenosti s vedením týmů a prací s veřejností.

Informace o kurzu a registrace:

Zaujala Vás naše nabídka a chcete se dozvědět více?

Přihlaste se na vypsání termíny nebo si objednejte kurz přímo do vaší organizace.

Neváhejte nás kontaktovat – rádi Vám připravíme řešení na míru.

Mgr. Dana Kratochvílová
www.nabervitrdoplachet.cz
T: +420 733 104 255
E-mail: krato.dana@gmail.com

