

## Jak zvládnout (přežít) dobu Covidovou, podpořit se a kde brát energii

Dnešní doba je náročná a plná nejistot, náhlých změn a je normální, že se cítíme unavení, možná naštvaní. Všude slyšíme, že to je příležitost pro nové a pro změnu. Abychom to vše zvládli, potřebujeme energii a schopnost udržet si rovnováhu. Na našem setkání se proto společně podíváme na to, jak funguje v těchto situacích naše mysl, jak ji ovlivňovat a využívat k tomu, abychom nešli sami proti sobě, dokázali podpořit sebe a i druhé, povzbudili svou motivaci a energii. Vyzkoušíme si různá cvičení vycházející z pozitivní psychologie, neurověd, koučování.

### Z obsahu

- Dva režimy naší mysli – mozek přežití (sabotéři) a kreativní mozek (Mudrc/Vědma) – kdy se naše mysl chová jako přítel a kdy jako nepřítel
- Co s námi dělají negativní emoce
- PQ – (kvocient pozitivní inteligence) měří relativní sílu našeho kreativního mozku (Mudrce/Vědmy) oproti mozku přežití (Sabotérům). Vyjadřuje, nakolik se naše mysl chová více jako náš přítel či nepřítel.
- Jak podpořit Mudrce/Vědmu
  - Jednoduchá cvičení PQ reps a jak je využít doma, v práci
  - Chytání sabotérů
- Sdílení, ve skupinkách, pak společně 1 za skupinu, tip pro ostatní skupiny:
  - Které 3 věci/aktivity/lidé mi pomáhají jít dál v této náročné době?
  - Na co je pro mě nejužitečnější se zaměřit, když jsem v obtížné situaci?
  - Na co je pro mě nejméně užitečné se zaměřit, když jsem v obtížné situaci?
- Techniky a cvičení pro podporu kreativního mozku:
  - Sféry vlivu – když se cítím přehlcen
  - Zářivé okamžiky – hledáme řešení v minulosti
  - Přerámování – hledáme jiný užitečnější úhel pohledu
  - Emoce – jak na obtížné emoce
    - Uvolnění – 3 P: poznat, přijmout, prožít,
    - Uklidňující dotyk
    - Nakažlivost emocí
    - Losadův poměr
  - Tři dobré věci
- Sdílení, ve skupinkách:
  - Jakou jednu věc udělám, abych si udržel/a svou sílu?



### **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

## HARMONOGRAM:

Online setkání 2x 1,5 hodiny

## KOUČ:

### Mgr. Pavla Pavlíková, PCC

Inspirativní a motivační kouč zaměřující se na úspěšné zvládnutí manažerské role a využití principů a technik koučování v práci s lidmi, horolezkyně, facilitátorka.

Mám dvě lásky – koučování a horolezení. V obou provázím druhé cestou k vrcholu, ať už je to horolezecký výstup nebo úspěch v zaměstnání či v životě.

Věřím v to, že každý z nás je originál a má v sobě schopnost uspět. Jenom se někdy stane, že na to zapomeneme. Zde je moje poslání - objevovat s lidmi jejich zdroje, jejich vnitřní sílu. Aby mohli dosáhnout svého cíle, změnit to, co si přejí změnit, víc si věřit, nebo se jen víc radovat.

V koučování se zaměřuji především na firemní prostředí. Jsem Business Licensed Practitioner pro diagnostický nástroj Motivační mapy měřící a rozvíjející motivaci. Nejvíce pracuji s manažery na nastavení jejich vlastního manažerského stylu (projekty Manažerská triáda a Papa či Mama manažer v rámci Challenging coaching). Práci s lidmi a rozvoji lidí se věnuji od roku 1997: od 2006 působím jako externí kouč a konzultant (ve společnostech INNERGY, s.r.o., Delta training, s.r.o., dříve též Extima, s.r.o.). V letech 1998-2005 jsem se věnovala personalistice v AstraZeneca Czech Republic, s.r.o. (HR Manager) a v letech 1997-1998 jsem pracovala jako Projekt Manager v Institutu certifikovaného vzdělávání, s.r.o.

Jsem aktivní členkou ICF ČR, kde jsem v letech 2014-2016 působila v radě ICF jako Viceprezidentka pro akreditace.

Profil na LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/pavlapavlikova/>



### **INNERGY, s.r.o.**

Mgr. Pavla Pavlíková, PCC

GSM +420 606 527 688 e-mail: [pavlapavlikova@innergy.cz](mailto:pavlapavlikova@innergy.cz) [www.innergy.cz](http://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