



Vánoční nabídka kurzů pro rok 2012

**Všechny níže uvedené kurzy jsou pro Vás
připraveny
za akční cenu 1.500 Kč včetně DPH/kurz**

Terapeutická skupina zaměřená na hubnutí

Klienti si v rámci skupinových setkání nastaví vlastní vhodný styl pro snížení nadváhy, získají informace ke zdravému jídelníčku, naučí se efektivní krátké cvičení pro tvarování postavy a prevence bolesti zad. Účastníci budou sdílet své zkušenosti a techniky a hubnutím a zabráněním jojo efektu s ostatními. Doporučené snižování váhy 3-4 kg/měsíc. Přidanou hodnotou společné práce je zvýšení sebevědomí a sebedůvěry. Skupina se bude setkávat 1x za 14 dní. Plánováno je 6 setkání, 1 setkání trvá 90 minut. Navíc je klientům poskytnuta individuální terapie formou komunikační, strategické či hypnoterapie dle vlastního výběru.

Hodinová dotace:

6 setkání (6 x 90 minut) + 2 individuální terapie (2 x 45 minut)

Počet účastníků: 10-12 osob

Terapeutická skupina pro páry i jednotlivce s problémy s otěhotněním

Problémy s otěhotněním má v současné době mnoho párů. Jestliže jsou vyloučeny zdravotní komplikace, tak dalším faktorem, který je ve hře, je stres. Terapeutická skupina se zaměří na problematiku zvládnutí stresu – odolnosti, nezdolnosti, dále sdílení zkušeností (nejste v tom sami) a nastavení životních cílů, se kterými budete spokojeni. Psycholožka se s vámi může podělit o vlastní zkušenosti v této oblasti. Navíc je klientům poskytnuta individuální terapie formou komunikační, strategické či hypnoterapie dle vlastního výběru.

Hodinová dotace:

6 setkání (6 x 90 minut) + 2 individuální terapie (2 x 45 minut)

Počet účastníků: 10-12 osob



Hypnóza - strategie a komunikace

Zážitkový workshop zaměřený na poznání působení podvědomí / nevědomí na naše jednání. Na Workshopu si vyzkoušíte si svou *sugestibilitu*, poznáte, *jak pracovat se svým podvědomím / nevědomím* v hypnóze, zjistíte, *jak dojít k řešení problémů* či zvýšení osobního výkonu a motivace. Workshop obsahuje informace o hypnóze jako fenoménu dnešní doby, naučíte se *technikám autohypnózy* a jejího využití v každodenním životě, poznáte základní *komunikační a strategické techniky* v hypnóze.

Hodinová dotace:

2 x 4 hodiny (8 x 45 minut) – skupinové aktivity

Počet účastníků: 10-15 osob

Koučink v praxi

Zkušenostní workshop, který je zaměřený na praktický přínos systemického koučinku ve firemní a osobní oblasti. Na workshopu se seznámíte se systemickým koučováním, dozvíte se, jakým způsobem koučink ovlivňuje myšlení, jak jej lze využít ve směřování své kariéry a životních cílů a v neposlední řadě, jak využít koučink k dosažení vyššího pracovního výkonu a posílení pracovní motivace nejen Vaší, ale i Vaši zaměstnanců. Workshop obsahuje řadu praktických ukázek a cvičení. Vedou jej certifikovaní kouči a supervizoři Školy manažerského rozvoje.

Hodinová dotace:

2 x 4 hodiny (8 x 45 minut) – skupinové aktivity

Počet účastníků: 10-15 osob

Prezentační dovednosti a přesvědčivý projev

Obsah:

- formální a obsahová stránka projevu
- forma správného projevu
- řečnické zlozvyky a jak se jich zbavit
- jak pracovat s trémou před vystoupením (dechová cvičení, relaxace, vizualizace a další praktické techniky)
- obsah přesvědčivého projevu

Nácvik sebe prezentace za použití videokamery, konzultace s lektorem, zpětná vazba.

Hodinová dotace:

6 hodin (6 x 45 minut) – skupinové aktivity + 2 hodiny (2 x 45 minut) – individuální aktivita (videotrénink)

Počet účastníků: 10-15 osob



Sebereprezentace u pracovních pohovorů

Frekventanti se dozvědí, jak si zpracovat životopis, aby zaujal a vytvořil dobrý první dojem. Dále budou cvičit techniky telefonování (audiotrénink) a efektivní komunikaci a sebereprezentaci u pracovních pohovorů (videotrénink). Skupinový trénink je doplněn individuálním kariérovým koučinkem.

Hodinová dotace:

8 hodin (8 x 45 minut) + 2 hodiny (2 x 45 minut) individuálního kariérového koučinku

Počet účastníků: 10-15 osob

Staňte se vůdčí osobností – buďte tvůrcem změn

Frekventanti kurzu se teoreticky i prakticky seznámí s principy, které jim umožní zdokonalit sebe a své vztahy s lidmi, připraví podmínky k neomezenému osobnímu růstu a harmonickému životu. Objeví své silné stránky a poznají, jaký styl komunikace přináší nejlepší výsledky. Dozví se, jak obnovit své síly a jak změnit zaběhané (zautomatizované) styly chování a jednání, které jim nepřinášejí užitek. Osvojené poznatky mohou uplatnit ve všech sférách svého soukromého i pracovního života.

Hodinová dotace:

8 hodin (8 x 45 minut) + 2 hodiny (2 x 45 minut) individuálního systemického koučinku

Počet účastníků: 10-15 osob

Základy krizové intervence

Kurz je složen ze dvou částí. V první části se frekventanti kurzu seznámí s tím, co je psychická krize, jak se projevuje a s jakými životními situacemi člověka bývá spojována. Jaké jsou příčiny krizového stavu (podněty a spouštěče krize). Seznámí se s typy krizí, průběhem krize a s možnostmi, jak krizi řešit. Dále s tím, jak vymezujeme krizovou intervenci (spolu s jejími principy, etapami a formami), že ji nelze slučovat s psychoterapií, ale na druhé straně ani s neformální pomocí. Dozví se o základních technikách vedení rozhovoru při poskytování krizové intervence, zjistí, jaké typy otázek se dají v rozhovoru použít, a budou vědět, jak pracovat s emocemi člověka v krizi. V neposlední řadě se kurz zabývá požadavky, které jsou kladeny na pracovníka poskytujícího krizovou intervenci, možnými důsledky jeho pracovního vytížení (tzv. syndrom vyhoření) a prevencí, ke které patří psychohygienu a supervize. Ve druhé části kurzu se zaměříme na stres a techniky odolnosti vůči němu:

- co je stres, jak vzniká a projevuje se
- osobní stresory a salutory - individuální mapování
- varovné signály přetížení a vyhoření
- prevence stresu a taktiky účinné pro jeho zvládnutí



Škola manažerského rozvoje s. r. o. **vzdělávání, koučování, diagnostika, psychoterapie**

- protistresové relaxační techniky a jejich použití (praktický nácvik)

Hodinová dotace:

8 hodin (8 x 45 minut) + 6 hodin (6 x 45 minut) – skupinové aktivity

Počet účastníků: 10-15 osob

Komunikace s Romy

Frekventanti kurzu se seznámí v jakých znacích (kultuře, normách, tradicích) se liší romská menšina od majoritní (většinové) společnosti. Jaké skupiny Romů žijí v České republice, jak sami sebe dělí, co patří k jejich největším životním hodnotám spolu s nejdůležitějšími rodinnými obřady. Jak Romové vychovávají své děti a jaký mají vztah ke vzdělání. Dozví se informace o jejich psychických vlastnostech, které následně pomohou k lepší orientaci v jejich specifickém komunikačním stylu a k efektivnější komunikaci s nimi.

Témata kurzu:

Sociálně psychologická problematika romského etnika

Specifika komunikace při práci s Romy, komunikační styl Romů

Zásady verbální a neverbální komunikace při práci s romským klientem

Hodinová dotace:

5 hodin (5 x 45 minut) + 2 hodiny (2 x 45 minut) individuálních konzultací s lektorem

Počet účastníků: 10-15 osob

Pro objednávku kurzu pište: info@smrov.cz