



Poznejte sami sebe, své silné stránky i limity!



PhDr. Veronika Nevolová, Ph.D.  
Psycholog, trenér, kouč. Okouzlena moudrostí prastarého Buddhova učení aplikuje tyto praktické principy v rámci svých originálních tréninků (*mindful solutions™*) zaměřených především na sebepoznání, emoční management, komunikaci a koučování (*mindful coaching™*). Ráda

vede své posluchače „za pouhé poučky“ a pomáhá jim porozumět tomu, jak věci fungují. Rok co rok se vrací na Srí Lanku pro novou inspiraci, zklidnění a poznání. Kromě práce s manažery a školení soft-skills se věnuje výcviku nových psychoterapeutů a provozuje soukromou psychoterapeutickou praxi. Působí také jako meditační učitelka. Když zrovna nehloubá nad tím, jak přijít na dosud nepoznané, tráví svůj volný čas v přírodě, klábosením s přáteli nebo se zajímá o design a architekturu.

nevolova@atap.cz  
tel.: 776 70 74 38  
www.atap.cz  
www.mindfulcoaching.cz



Mindful coaching™

## Emoční management™



ASOCIACE TRENÉRŮ  
APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE

## Emoční inteligence je právem považována za klíč k úspěchu při práci s lidmi, ale i klíč ke zvládnání sebe sama

Cílem tohoto tréninku je nabídnout nový úhel pohledu na komunikaci a prezentaci v profesním životě (a nejen tam). Trénink Emoční management™ nabízí praktický návod, jak kultivovat svoji emoční inteligenci a zvýšit

*„Všemu, co je, předchází mysl, mysl je základem, mysl je tvůr-  
cem. Kdokoli hovoří či jedná  
s čistou myslí, toho následuje  
štěstí jako věrný stín.“  
DHAMMAPADAM, verš 2*

tak své možnosti a aspirace v kariérním postupu, při budování úspěšného týmu, ale i v soukromém životě.

Emoční management™ představuje originální trénink postavený na pro-

věřených principech psychologie zvládnání života, inspirovaný prastarou moudrostí Buddhova učení. Učíme principům úspěchu a moudrému zvládnání života (*mindful solutions™*).

Emoční management™ je klíčem ke štěstí.

### Cíle tréninku:

- ~ Rozvinout emoční gramotnost
- ~ Posílit vlastní vliv na zvládnání emocí
- ~ Nabídnout prostor pro rozvoj osobních kvalit
- ~ Navýšit kompetenci vést lidi k samostatnosti a odpovědnosti
- ~ Zlepšit komunikaci
- ~ Zvýšit efektivitu jednání
- ~ Kultivovat sebepoznání a sebeovládání

### Co získáte absolvováním tréninku?

- ~ Poznáte základní principy emoční inteligence a její aplikace ve firemním prostředí
- ~ Naučíte se, jak zvládat vlastní nálady a efektivně pracovat s tím, co prožívají vaši kolegové
- ~ Získáte nové vhledy do vlastního fungování
- ~ Naučíte se osvědčené postupy práce s prožíváním
- ~ Rozvinete vlastní intuici a tvořivost
- ~ Naučíte se motivovat sebe i druhé
- ~ Zlepšíte svoji komunikaci

*„Srdce má svoje důvody,  
o kterých rozum nic neví.“  
PASCAL*

### Co se dozvíte?

Proč tolik hmbuku s emoční inteligencí

- ~ Co je vlastně ona „tajemná“ emoční inteligence
- ~ Jak se liší od selského rozumu a čím vás obohatí
- ~ Proč vám emoční inteligence poskytne náskok před ostatními
- ~ Jak se projeví tato nová dovednost ve vašem životě a vztazích

Jak funguje emoční inteligence v praxi

- ~ Proč může „hloupý“ trojkař prosperovat tam, kde jedničkář zkrachoval
- ~ Co omezuje lidi s vysokým IQ a proč inteligence nezaručuje úspěch
- ~ Kdy je emoční inteligence důležitější než vědomosti a znalosti
- ~ Jak využít emoční inteligenci v době stresu, poklusu a krize
- ~ Jak rychle zvýšit svou emoční inteligenci, i když vám dnes chybí

Jak zužitkovat emoční inteligenci v práci

- ~ Jak pracovat s vlastními emocemi a zvládnout nejistotu
- ~ Jak zvládat náročné vztahové situace na pracovišti
- ~ Jak účinně motivovat sebe i druhé
- ~ Jak efektivně vycházet s ostatními s ohledem na své i jejich prožitky
- ~ Jak využít „kouzlo“ emoční inteligence v konfliktních situacích

Jak využít emoční inteligenci v osobním životě

- ~ Co bych měl umět, abych zvýšil vlastní emoční inteligenci
- ~ Jak rozvíjet sebeuvědomění a sebeovládání
- ~ Jak pomocí empatie podpořit vaši schopnost motivovat ostatní
- ~ Jak rozvíjet společenskou obratnost a zabránit bolestivým přešlapům

Jak zvýšit svou vnímavost situací, vztahů a příležitostí

- ~ Jak se pomocí zvýšené všímavosti „vysekat“ z konfliktů a obtížných situací
- ~ Jak vám „bdělé vnímání“ pomůže více než „obyčejná“ touha po změně
- ~ Jak zůstat všímavý „tady a teď“, i když spěcháte za cílem
- ~ Jak si užít radosti i během překotného životního tempa

