

Edukačno-relaxačný pobyt: Mentálne odolný manažér



Spojenie mentálneho koučingu a psychológie (vrátane použitia najnovšej technológie biofeedbacku) + relax (wellness, jóga)

V rámci 2,5 pracovných dní sa môžete tešiť na mentálny koučing pod vedením profesionálneho mentálneho trénera a profesionálnej psychologičky, ktorá vo svojej práci využíva najnovšie technológie EEG biofeedback a HRV metódu.

V rámci tohto programu sa môžete tešiť tak isto na kvalitný relax (wellness, masáže), pričom k dispozícii bude aj profesionálna inštruktorka jógy.

Celý pobyt sa nesie v pokojnej atmosfére krásneho hotela Rozsutec s kvalitným ubytovaním, celodenným stravovaním a večerným wellnessom.

Cieľ programu (pobytu):

Cieľom tohto vzdelávacieho programu (pobytu) je podpora mentálneho zdravia na pracovisku (aj mimo neho). **Tento program má za cieľ prispieť ku zvýšeniu odolnosti zamestnancov v psychickej, fyzickej aj sociálnej oblasti.** Vďaka tomuto vzdelávaciemu programu spoločnosť priamo podporí zamestnanca v oblasti starostlivosti o jeho zdravie, prispieva ku vyváženosti profesijného a osobného života a v neposlednom rade prispieva k všeobecnej spokojnosti zamestnanca. Zvýšenie vedomia zamestnancov v tejto oblasti má priamy dopad na adaptabilitu zamestnancov a celkovú konkurencieschopnosť spoločnosti.

Priebeh programu (pobytu):

V našom koučingu a teda aj v rámci tohto edukačno-relaxačného pobytu sa primárne zameriavame na interný svet našich klientov. Keď ľudia pochopia a začnú vnímať svoj vnútorný svet, majú porozumenie ohľadne mentálnej stránky ich pracovného života, má to okamžitý a jasný dopad vnímanie stresu ako takého. **Stávajú sa rozhodnejšími a spokojnejšími, pričom to má priamy dopad na ich produktivitu a celkovú atmosféru v pracovnom tíme.** Získavajú nový pohľad na veci, stávajú sa kreatívnejšími, sú schopní s ľahkosťou zvládať rôzne záťažové situácie.

Keď klienti pochopia, akým spôsobom si vytvárame realitu, akým spôsobom funguje naša myseľ, má to okamžitý dopad na rozvíjanie ich zručností, kompetencií a ich správanie sa prirodzene mení. A tak isto sa mení aj ich pohľad na rôzne záťažové (stresujúce) pracovné i osobné situácie, s ktorými sa každý z nás stretáva takmer na dennodennej báze.

V rámci pobytu budú môcť účastníci otestovať EEG biofeedback. Je to prístrojová technika, ktorá nám umožňuje vidieť a ovplyvňovať mozgové vlny. Tak isto budú mať možnosť využiť neinvazívnu techniku relaxácie nazývanú HRV (variabilita srdcovej frekvencie). (Detailný popis oboch prístrojových techník nájdete v prílohe).

Čo môžete v skratke očakávať od tohto pobytu?

Pokiaľ v živote pociťujete na denno-dennej báze stres prípadne úzkosť, potom sa pokoj mysle môže javiť ako nedosiahnuteľný stav. Spojenie mentálneho koučingu, najnovších poznatkov zo psychológie a celkového relaxu, vrátane cvičenia jógy môže byť tou správnou odpoveďou...

V rámci tohto relaxačno-edukatívneho pobytu spoločne pozrieme na skutočný zdroj našich pocitov.

Celý pobyt sa nesie v nenútenej, pokojnej atmosfére. Zbavenie sa stresu a úzkosti môže znieť ako primárny cieľ tohto pobytu. Avšak keď má človek jasnú myseľ, to čo nasleduje v jeho živote, je častejšie prežívanie pocitov radosti, spokojnosti, či kreativity.

****Cvičenie jógy nie je povinné. Pod vedením profesionálnej inštruktorky však bude účastník schopný maximálne vypnúť, sústrediť sa na prítomný okamih a bude tak ešte lepšie pripravený „nasávať“ informácie v rámci mentálneho koučingu a psychológie.***

Jógové cvičenia bude koncipované tak, aby sa v nich naplno našiel začiatočník i pokročilý cvičiteľ jógy.

Max. počet účastníkov: 10

Stručný rozvrh celého pobytu:

streda:

- 14.00: príchod účastníkov do hotela a následne ubytovanie
- 15.00: malé občerstvenie
- 15.30: privítanie účastníkov pobytu +
prvá prednáška mentálneho kouča a psychologičky (2 hod.); vrátane možnosti využitia biofeedbacku
- 17.30: večera
- 18.30: wellness (sauna, masáže)

štvrtok:

- 7.30: ranné jógové cvičenie (1 hod.); voliteľné
- 8.45: raňajky
- 09.15: mentálny koučing/psychológia (2,5 hod.); HRV metóda

- 12.00: obed
- individuálny program (prechádzka, masáž, spánok...)
- 14.30: mentálny koučing/psychológia (2 hod.)
- 17:30: večera
- 18:30: wellness

piatok:

- 7.30: ranné jógové cvičenie (1 hod.); voliteľné
- 8.45: raňajky
- 9.15: mentálny koučing/psychológia (2,5 hod.); vrátane možnosti opätovného otestovania metódou EEG biofeedback.
- 12.00: obed
- 13.00: poďakovanie účastníkom a odchod z hotela

Miesto konania prednášky:

Hotel Rozsutec:

Rodinný hotel sa nachádza v prekrásnom prostredí Národného parku Malá Fatra v srdci Vrátnej Doliny, 3 km od rázovitej obce Terchová. Je situovaný na južnom svahu hrebeňa Sokolie s výhľadom na hlavný hrebeň Malej Fatry, Malý a Veľký Rozsutec a blízko centra lyžiarskych aktivít, zjazdoviek Paseky a Poludňový Grúň.

Rázovitá obec Terchová, krasové útvary Tiesňav, Dolných a horných dier pod Rozsutcom, dominanta Malej Fatry, Rozsutec, turistické trasy po hrebeňoch ponúkajú nezabudnuteľné zážitky.

Hotel je vybavený moderne, priestorovo nadštandardnými priestormi na ubytovanie, reštauračné služby, športové a turistické aktivity, relax pre rodiny ale aj na firemné a spoločenské akcie. V roku 2013 získal v prestížnej súťaži o stavbu roka prvé miesto v hlasovaní verejnosti a nomináciu na hlavnú cenu. Do prevádzky bol uvedený v roku 2012.

<http://www.hotelrozsutec.sk/>

Cena celého pobytu na osobu: 599 Eur za osobu

Cena celého pobytu obsahuje:

- **Mentálny koučing a psychológia v celkovom rozsahu: 9 hod.**
- **Stravovanie (plná penzia):**
 - Raňajky: formou bufetu

- Obed: trojchodové menu – polievka/predjedlo, hlavné jedlo- výber z 3 druhov, dezert
- Večera: dvojchodové menu – polievka/predjedlo, hlavné jedlo – výber z 3 druhov
- **Wellness:**
 - Bazén, vírivka, fitness, masáž
 - Saunový svet: 2 hod. v stredu a 2 hod. vo štvrtok
- **Ubytovanie v Hoteli Rozsutec**
- **Cvičenie jógy v celkovom rozsahu: 2 hod. (voliteľné)**

Program je podľa dohody s klientom možné realizovať aj v jeho vybraných priestoroch (vrátane priestorov spoločnosti). Je možné program rozdeliť aj do 2 dní (napr. 1 deň v rámci pracovného týždňa a 2. deň v rámci nasledujúceho pracovného týždňa). Na základe dohody s klientom sa následne upravuje cenová ponuka.

Prednášajúci:



PhDr. Michal Kopčan

Certifikovaný mentálny tréner, profesionálny člen medzinárodnej federácie IMGCA, mentálny tréner špičkových športovcov; autor knihy „Mysel šampióna“ a „Model Jasnej Mysle“. Mentálny kouč futbalového tímu ŠK Slovan Bratislava a FC Slovan Liberec.

Michal je zakladateľom a konateľom spoločnosti MK coaching s.r.o. Hlavnou pracovnou náplňou a poslaním spoločnosti je pomáhať ľuďom (športovcom, podnikateľom, deťom... atď.) objaviť v sebe svoje skryté vnútorné zdroje a dosahovať tak lepšie výkony a celkovo žiť spokojnejší a produktívnejší život.



Mgr. Iveta Izraelová

Psychologička s 10 r. praxou. V súčasnosti zastáva pozíciu psychologičky i riaditeľky Centra pre deti a rodiny. Popri tejto práci má i svoju súkromnú prax: I Centrum. Od r. 2012 je certifikovanou psychologičkou v oblasti Neurofeedback terapie. Postupne sa vzdelávala a prakticky overovala a používala aj techniku HRV (Heart ration variability)- prístrojová technika vďaka ktorej klient vidí okamžite svoj vnútorný stav- koherenciu.

Inštruktorka jogy:



Mgr. Michala Vániová

Je certifikovaná inštruktorka Powerjogy I.II.a III.stupňa v škole Power Yoga Akademia Slovensko, absolvovala teacher training Vinyasa Flow Jogy, Slow Flow jogy, Gravidjogy, Yoga for KIDS a Master Instruktor Power Yogy.

Kontaktné údaje:



MK coaching s.r.o.

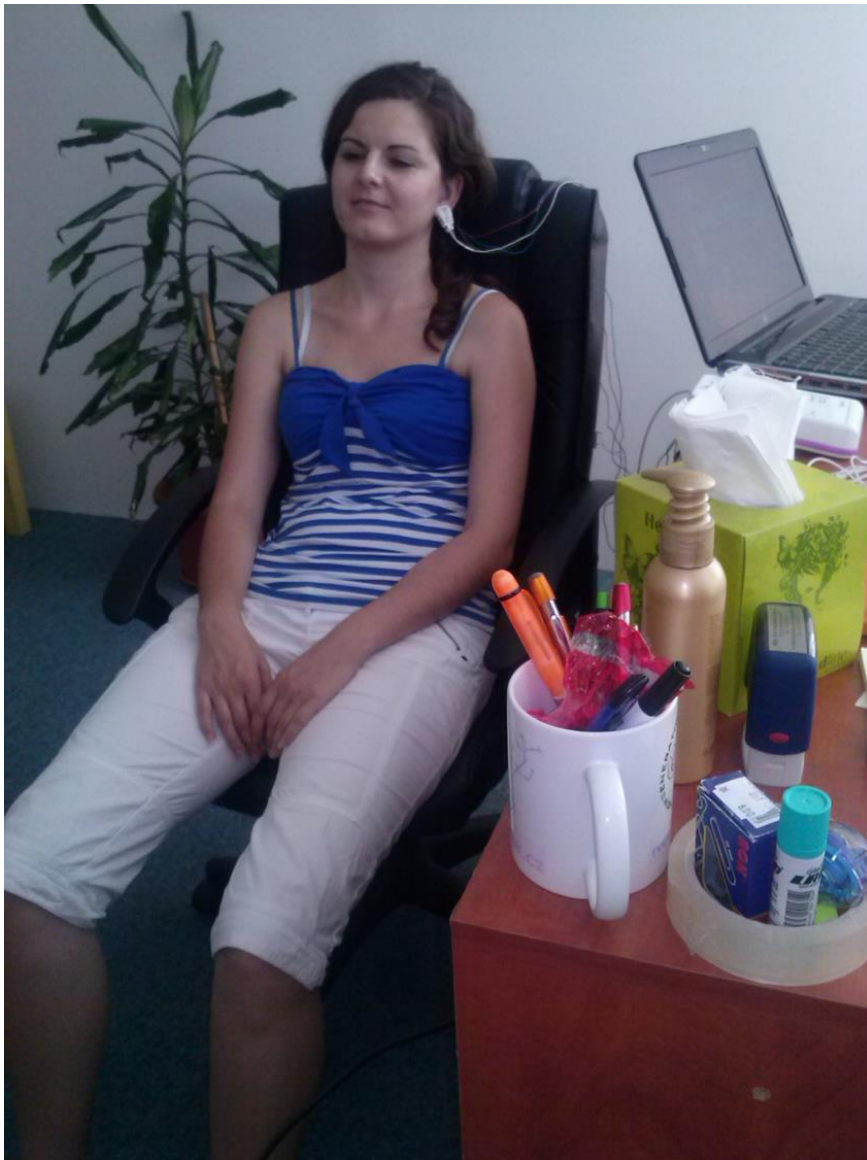
Považská 54

911 01 Trenčín

Tel.: +421 907 718 698

e-mail: info@mkcoaching.sk

www.mkcoaching.sk



Neurofeedback a HRV

NIELEN PRE MANAŽÉROV

Mgr. Izraelová Iveta | zlepšite svoj potenciál | 2019

O METÓDE NEUROFEEDBACK / EEG biofeedback/

EEG biofeedback je prístrojová technika, ktorá nám umožňuje vidieť a ovplyvňovať mozgové vlny. Ide o sebaučenie mozgu pomocou biologickej spätnej väzby. Ide o tréning, počas ktorého dostáva mozog presnú a cielenú informáciu o činnosti vln a vie sa naučiť, ako ich dostať do rovnováhy.

KOMU MÔŽE NEUROFEEDBACK POMÔŤ

EEG biofeedback môže pomôcť každému, kto chce zlepšiť fungovanie svojej nervovej sústavy. Je mnoho príčin rôznych mozgových disfunkcií, ktorým zlepšená nervová regulácia pomáha. EEG biofeedback odporúčame najmä ako tréning pri:

- ✓ manažérsky syndróm
- ✓ ADD – poruche pozornosti a ADHD – poruche pozornosti sprevádzanej hyperaktivitou
- ✓ ľahkých mozgových disfunkciách (porucha sústredenia, učenia, správania a pod.)
- ✓ problémoch s koncentráciou
- ✓ chronickej bolesti hlavy – migréne (neurologického pôvodu)
- ✓ syndróme nepokojných nôh
- ✓ tikoch
- ✓ poruchách spánku, nespavosti
- ✓ poruchách reči
- ✓ poruchách pamäti
- ✓ migréne, tenzných bolestiach hlavy
- ✓ chronickej únave
- ✓ depresii
- ✓ úzkostných poruchách
- ✓ posttraumatickej stresovej poruche

HRV / Variabilita srdcovej frekvencie /

Jednoduchá neinvazívna technika relaxácie. Prístrojová technika, ktorá funguje na princípe snímania srdcového tepu. Ste pohodlne usadený v kresle, pomocou ušnej elektródy vám je snímaný tep, a vašou jedinou úlohou je dýchať. Na základe počítačových hier vidíte okamžitú spätnú väzbu o kvalite vášho dýchania a zároveň sa takto môžete učiť regulovať činnosť autonómneho nervového systému a byť „ viac v klude – v pohode „
HRV /biofeedback / odporúčame najmä pri potrebe ľudí :

- ✓ Znížiť stres a únavu
- ✓ Kardiovaskulárnych ochoreniach – srdcová nedostatočnosť
- ✓ Vysokom krvnom tlaku
- ✓ Neurózach
- ✓ Úzkostiach
- ✓ Astmách

