

Pozitívne myslenie – Ako zvládnuť emócie a nepodľahnúť negatívnym myšlienkam

Kód kurzu: EMOCE

Niekedy je toho proste príliš veľa. Všetko vás rozčuľuje, vaša myseľ pracuje na plné obrátky. A hoci viete, že to nedáva zmysel, stále sa tým trápите. Tento workshop je priestorom, kde si môžete veci utriediť. Zistíte, prečo vás niektoré veci ovplyvňujú viac, ako by ste chceli. Naučíte sa pracovať s tým, čo sa deje vo vašom vnútri – s vašimi emóciami, myšlienkami a reakciami. Žiadne „musíte byť v poriadku“. Namiesto toho konkrétne techniky na zvládanie ťažkých situácií s väčším pokojom, nadhľadom a bez zbytočného vnútorného boja. Odídete s jasnejším pohľadom na seba a ostatných. A tiež s nástrojmi, ktoré vám pomôžu, keď príde ďalší náročný deň.

Pre koho je kurz určený

- Pre tých, ktorí sa chcú naučiť vedome a s rešpektom k sebe samým zvládnuť svoje emócie.
- Pre každého, kto má tendenciu utekať do katastrofických scenárov alebo sa vo svojich myšlienkach obviňovať.
- Pre tých, ktorí chcú pracovať so svojim vnútorným kritikom a obnoviť svoju schopnosť vidieť veci s nadhľadom.
- Pre každého, kto chce posilniť svoju emocionálnu odolnosť a pokoj.

Čo Vás naučíme

- Rozpoznajte, kedy vám myšlienky a emócie berú energiu, a naučte sa s nimi zaobchádzať inak.
- Pochopíte, prečo sa niekedy správame „nevhodne“ a ako prestať za to obviňovať sami seba.
- Pracujte so svojim telom ako s nástrojom na upokojenie.
- Zvládajte konverzácie a situácie, v ktorých sa vnútorné napätie prenáša do vonkajšieho sveta.
- Vytvorte si vlastný plán na zvládanie emócií v každodennom živote.

Študijné materiály

Príručka ku kurzu firmy Gopas podľa programu kurzu.

Osnova kurzu

- **Čo sú emócie a prečo ich nemožno vypnúť:**
 - Prečo fráza „neobávaj sa toho“ nefunguje?
- **Negatívne myšlienky a ich sila**
 - : Ako ovplyvňujú naše rozhodnutia a vzťahy.
- **Vzťah medzi telom, emóciami a mozgom:**
 - Čo hovorí limbický systém?
- **Dych a telo ako kotva:**
 - Ako sa rýchlo upokojiť, keď ste na pokraji zrútenia.
- **Práca s vnútorným kritikom**
 - : Odkiaľ pochádza, čo chce a ako ho skrotiť.
- **Techniky preformulovania:**
 - Ako zmeniť perspektívu a nájsť inú cestu.
- **Emocia v komunikácii:**
 - Čo povedať, keď máte chuť povedať „niečo úplne iné“.
- **Vaša vlastná mapa emócií a plán regulácie:**
 - Čo funguje pre mňa? Ako si môžem pomôcť?

GOPAS Praha
Kodaňská 1441/46
101 00 Praha 10
Tel.: +420 234 064 900-3
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 542 422 111
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 248 282 701-2
info@gopas.sk



Copyright © 2020 GOPAS, a.s.,
All rights reserved