

# Pozitívne myslenie – Ako zvládnuť emócie a nepodľahnúť negatívnym myšlienkam

Kód kurzu: KOREMOCE

Tento praktický workshop je zameraný na rozvoj psychickej odolnosti a schopnosti zvládať emočne náročné situácie v profesionálnom aj osobnom živote. Počas kurzu sa oboznámite s princípmi práce s emóciami a telom a osvojíte si techniky upokojenia mysle aj fyziologických reakcií. Súčasťou kurzu sú aj praktické nástroje na zvládanie napätých medziľudských interakcií. Na záver si každý účastník vytvorí individuálny plán, ktorý mu pomôže lepšie zvládať emócie v každodennom živote.

## 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

- Rozpoznať, kedy vám myšlienky a emócie berú silu, a ako s nimi naložiť inak.
- Pochopiť, prečo niekedy konáme „neprimerane“ a ako si to prestať vyčítať.
- Pracovať s vlastným telom ako nástrojom upokojenia.
- Zvládať rozhovory aj situácie, keď vnútorné napätie preteká navonok.
- Vytvoriť si vlastný plán na zvládanie emócií v bežnom 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](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Brno

Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 542 422 111  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Bratislava

Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 248 282 701-2  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



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