Focus & Flow v IT: Mentálne nástroje pre pokoj, motiváciu a výkon v IT

Kód kurzu: KORFF

Menej stresu, viac výsledkov. Focus & Flow v IT je váš osobný "toolbox" pre mozog a tímovú komunikáciu. Tento praktický tréning vám poskytne sadu overených mentálnych nástrojov, ktorými stíšite chaos, zapnete koncentráciu, zmeníte tlak termínov na pokojný výkon, zvládnete ťažšie rozhovory a udržíte motiváciu aj v náročných sprintoch. Výkon už nepadá na technických vedomostiach, ale na stave mysle. Odídete s konkrétnymi návykmi, ktoré zaberú do pár minút – priamo v bežnom pracovnom dni.

Pobočka	Dní	Katalógová cena	ITB
Praha	1	7 800 Kč	0
Brno	1	7 800 Kč	0
Bratislava	1	380 €	0

Všetky ceny sú uvedené bez DPH.

Termíny kurzu

Dátum	Dní	Cena kurzu	Typ výučby	Jazyk výučby	Lokalita

Všetky ceny sú uvedené bez DPH.

Pre koho je kurz určený

Pre každého v IT, kto chce menej stresu a viac výsledkov – bez vyhorenia.

Čo Vás naučíme

Cieľ tréningu

Cieľom tréningu je, aby si každý účastník osvojil 6 mentálnych techník na zvládanie stresu, sústredenie a spoluprácu, vedel ich použiť priamo počas dňa a zaviedol merateľný návyk do tímovej praxe.

Prínosy

- Zvládnete rýchly reset: prepnúť z napätia do kľudného výkonu do 90 sekúnd.
- Dokážete znížiť eskaláciu v konfliktných rozhovoroch a ľahšie sa dohodnúť.
- Udržíte sústredenie aj pri častom prepínaní úloh, bez zbytočného zahltenia.
- Premeníte frustráciu na motiváciu – z problému vyťažíte prínos a prvý krok.
- Zavediete jednoduché rituály, ktoré dvíhajú energiu a zodpovednosť tímu.
- Odnesiete si skripty a ťaháky, ktoré fungujú v bežných IT situáciách.

Študijné materiály

Príručka ku kurzu firmy Gopas podľa programu kurzu.

Osnova kurzu

- Úvod: Focus &Flow v IT
- Prečo sa v strese „rozpadá" pozornosť a čo s tým.
- Osobná mapa spúšťačov stresu a strát sústredenia.
- Rýchly reset stavu – telo, pozornosť, slová
- Jednoduchý protokol na upokojenie a sústredenie.
- Vytvorenie vlastného krátkeho rituálu.
- „Vnútorný kouč"
- Mentálny prepis ťažkých situácií
- Ako zmeniť výklad situácie tak, aby rástla motivácia a chuť konať.
- „3 nové pohľady" v aktuálnom probléme.
- Tímové učenie sa z chýb.

GOPAS Praha
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk

Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved

- „Film v hlave" a práca s predstavou
- Ako oslabiť strach a posilniť odvahu úpravou mentálnych obrazov a vnútorného hlasu.
- „Úprava filmu" - práca s vlastnou stresovou predstavou.
- „Komický kritik" - ako odľahčiť paralyzujúci vnútorný hlas.
- Tri pozície vnímania pre lepšie dohody
- Ako získať empatiu a nadhľad v spore: môj pohľad, pohľad druhej strany, nezávislý pozorovateľ.
- Krátke role-play, každý si odnáša jednu úpravu správania.
- Pohľad zákazníka
- Učenie sa od najlepších
- Úspech zanecháva stopy: Ako odpozorovať návyky, ktoré fungujú, a zaviesť ich.
- Cvičenia
- „Kotva" – rýchly prístup k pokoju či sebadôvere
- Ako si nastaviť gesto/slovo, ktoré spustí príjemný stav na povel.
- Moja osobná kotva
- Prenos do praxe
- Ako z techniky urobiť návyk – mikrokroky, viditeľné pripomienky, buddy dohoda.
- Osobný akčný plán

Tréning kombinuje sebakoučingové techniky (práca na sebe samom) a tímové aktivity,

GOPAS Praha
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk

Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved