

Pozitivní myšlení – Jak zvládat emoce a nepodléhat negativním myšlenkám

Kód kurzu: EMOCE

Někdy je toho prostě moc. Všechno tě rozčiluje, hlava jede na plné obrátky. A i když víš, že to nemá smysl, stejně se tím trápíš. Tenhle workshop je prostor, kde si to srovnáš. Zjistíš, proč tě některé věci zasahují víc, než bys chtěl/a. Naučíš se pracovat s tím, co se děje v tobě – s emocemi, myšlenkami i reakcemi. Žádné „musíš být v pohodě“. Ale konkrétní techniky, jak zvládat náročné situace s větším klidem, nadhledem a bez zbytečného vnitřního boje. Budeš odcházet s jasnějším pohledem na sebe i na druhé. A také s nástroji, které ti pomůžou, když přijde další náročný den.

Pro koho je kurz určen

- Pro ty, kdo se chtějí naučit zvládat emoce vdom a s respektem k sob.
- Pro všechny, kteří mají tendenci utíkat v myšlenkách do katastrofických scénářů nebo sebeobviování.
- Pro ty, kdo chtějí pracovat se svou vnitřní kritikou a obnovit schopnost vnímat věci s nadhledem.
- Pro všechny, kdo chtějí posílit svou emoční odolnost a klid.

Co Vás naučíme

- Rozpoznat, kdy ti myšlenky a emoce berou sílu, a jak s nimi naložit jinak.
- Pochopit, pro kdy jednáme „nepřimě“ a jak si to pestat vyítat.
- Pracovat s valtsním tlem jako nástrojem zklidnění.
- Zvládat rozhovory i situace, kdy vnitřní napětí petéká navenek.
- Vytvoit si vlastní plán pro zvládání emocí v bžném život.

Studijní materiály

Knižní publikace dle nabídky odborných vydavatelství.

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

- **Co jsou emoce a pro je nelze vypnout**
 - : Pro nefunguje vta „neeš to“?
- **Negativní myšlenky a jejich síla**
 - : Jak ovlivují naše rozhodování a vztahy
- **Vztah mezi tlem, emocemi a mozkiem**
 - : Co íká limbický systém?
- **Dech a tlo jako kotva**
 - : Jak se rychle zklidnit, když veš.
- **Práce s vnitřním kritikem**
 - : Kde se bere, co chce a jak ho zkrotit
- **Techniky perámování**
 - : Jak zmnit úhel pohledu a najít jinou cestu.
- **Emoce v komunikaci**
 - : Co íct, když máme chu íct „nco úpln jiného“.
- **Vlastní mapa emocí a plán regulace**
 - : Co na m funguje? Jak si pomoci?

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