

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 vědomě a s respektem k sobě.
- Pro všechny, kteří mají tendenci utíkat v myšlenkách do katastrofických scénářů nebo sebeobviňování.
- 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, proč někdy jednáme „nepřiměřeně“ a jak si to přestat vyčítat.
- Pracovat s vlastním tělem jako nástrojem zklidnění.
- Zvládat rozhovory i situace, kdy vnitřní napětí přetéká navenek
- Vytvořit si vlastní plán pro zvládání emocí v běžném životě.

Studijní materiály.

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

- Co jsou emoce a proč je nelze vypnout: Proč nefunguje věta „neřeš to“?
- Negativní myšlenky a jejich síla: Jak ovlivňují naše rozhodování a vztahy.
- Vztah mezi tělem, emocemi a mozkem: Co říká limbický systém?
- Dech a tělo jako kotva: Jak se rychle zklidnit, když vřeš.
- Práce s vnitřním kritikem: Kde se bere, co chce a jak ho zkrotit.
- Techniky přerámování: Jak změnit úhel pohledu a najít jinou cestu.
- Emoce v komunikaci: Co říct, když máme chuť říct „něco úplně jiného“.
- Vlastní mapa emocí a plán regulace: Co na mě 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