



**Scarabeus.**

---

INTERAKTIVNÍ A PRAKTICKÉ

---

WORKSHOPY

---

Připravily: Iva Pavková, Kateřina Tůčková, 2021

---

## ČASOVÝ A OBSAHOVÝ RÁMEC: NA ZÁKLADĚ VYJASNĚNÍ OČEKÁVÁNÍ ZADAVATELE I ÚČASTNÍKŮ

### TÉMATA

#### A) JAK NEVYPUSTIT DUŠI – PSYCHOHYGIENA, PSYCHICKÁ ODOLNOST

**Pro ty, kteří hledají cesty:** JAK SE O SEBE UMĚT ZDRAVĚ POSTARAT V NOVÝCH KONTEXTECH ZMĚN, ABYCH NEVYHOŘEL/A.

*„Máte pocit, že tahle doba je rychlá a množství změn vás zahlcuje a občas už nevíte „čí jste a kdo jste“? Staráte se o potřeby jiných a zapomínáte na sebe? Cítíte se frustrovaně, vyhořele, nejste ve své kůži? Máte toho tolik, že už nevíte, kde vám hlava stojí? Zažíváte nepříjemné situace a cítíte se vyčerpání je řešit? A tak podobně?“*

#### O čem seminář může být?

- STRES – kdy je motorem a kdy brzdou?
- Jak zachytit varovné SIGNÁLY – „pozor něco se děje“?
- Kam dávám POZORNOST A ENERGII – energetický kotel?
- Jak si vytvořit „KRABIČKU PRVNÍ ZÁCHRANY“ a dobře se o sebe postarat
- PSYCHICKÁ ODOLNOST – jak na mě působí změny – komfortní a diskomfortní zóna?
- Jak vystoupit z BLUDNÉHO KRUHU stereotypu?

#### B) ZRALÁ KOMUNIKACE

**Pro ty, kteří hledají cesty:** JAK ZKVALITNIT A ZBEZPEČNIT KOMUNIKACI V RŮZNÝCH KONTEXTECH A SITUACÍCH.

*„Žijete občas s pocitem, že pokud druhému dobře vysvětlíte, jak dělá věci špatně nebo jak je má dělat lépe, a jak to myslíte dobře, celá situace se tak napraví? A nefunguje to? Nebo také narážíte na svoje emoce či emoce druhých? A nevíte si někdy rady, jak se zdravě v těchto situacích zachovat? Zajímáte se o to, jak využít potenciál konfliktů a nepříjemných situací? Kladete si otázku, jak se za sebe postavit a neobhajovat se?“*

#### O čem seminář může být?

- O čem je ZRALÁ KOMUNIKACE?
- Jak se nenechat chytit do nezdravých KOMUNIKAČNÍCH HER
- Jak UNĚST vlastní emoce a emoce jiných?
- Jak si NEBRAT VĚCI OSOBNĚ, UMĚT SE ZA SEBE POSTAVIT a neobhajovat se?
- co se HRAJE v konfliktu? Jak z bezmoci do MOCI?
- Jsem PARTNER či/a AUTORITA?
- Jak se zdravě starat o svoje HRANICE a jak si je vymezit?
- Jak bezpečně a prakticky používat zpětnou vazbu?
- Jak komunikovat s lidmi, kteří nám přijdou ODLIŠNÍ?
- Jak říkat druhým „NE“ SPRÁVNÝM ZPŮSOBEM a v PRAVÝ čas, a kdy naopak říci „ANO“
- Jak se vzájemně ovlivňují VÝKON a VZTAHOVOST?



CHCETE ZJISTIT, JAK NA TOM SE SVOJÍ ENERGIÍ A KOMUNIKACÍ JSTE, KDE VÁM TO ZBYTEČNĚ UTÍKÁ A JAK SE O TO ZDRAVĚ POSTARAT?

POJĎME TO SPOLEČNĚ PROZKOUMAT. MŮŽE BÝT PŘEKVAPIVÉ, KOLIK TOHO O ZDRAVÉ PSYCHOHYGIENĚ A ZRALÉ KOMUNIKACI NEVÍTE.“

#### Co to může přinést?

- zjistíte, KDE ve zralé komunikace právě jste a co jsou vaše VÝZVY A PŘEKÁŽKY
- vyzkoušíte si různé NÁSTROJE, PŘÍSTUPY A TECHNIKY
- získáte KRABIČKU „PRVNÍ“ ZÁCHRANY pro nepříjemné situace a situace mimo komfortní zónu
- posílíte si dovednost, jak se o sebe DOBŘE A ZDRAVĚ POSTARAT i v nepříznivých podmínkách
- připravíte si PLÁN ÚSPĚCHU, jak si vše pro vás důležité prakticky přenést do praxe to

#### C) KONFLIKT – VÝZVA K DOBRODRUŽSTVÍ

##### O čem seminář může být?

- Jaký mám VZTAH ke konfliktům?
- O co se HRAJE?
- Jaká jsou PRAVIDLA hry?
- Jaké jsou VÝZVY a PŘEKÁŽKY?
- Jak z BEZMOCI do MOCI?
- Jak vytěžit POTENCIÁL konfliktu?

#### D) EMOCE – SPOJENEC ANEBO SOUPEŘ

##### O čem seminář může být?

- Jaký mám VZTAH k emocím?
- Co nám ŘÍKAJÍ emoce?
- Jak a kdy mluvit JAZYKEM EMOCÍ A POTŘEB?
- Jak POTŘEBY souvisí s EMOCEMI?
- Jak využít EMOCE jako svého PARŤÁKA?
- TIPY A TRIKY – co s emocemi a jak na ně?
- Jak souvisí EMOCE – BEZMOCE – NEMOCE?

#### E) JAK SE ZA SEBE POSTAVIT A NEOBHAVOVAT SE

##### O čem seminář může být?

- Jak vypadají moje HRANICE ve VZTAHU k druhým?
- Jak to mám s DÁVÁNÍM a BRÁNÍM v různých oblastech?
- Jak mít dostatečnou OPORU i v NEPŘÍZNIVÝCH PODMÍNKÁCH?
- Jak říkat druhým NE SPRÁVNÝM ZPŮSOBEM a v PRAVÝ ČAS?
- Jak vystoupit z BLUDNÉHO KRUHU stereotypu?



## OCENĚNÍ SPOLUPRÁCE

Upřesněno dle konkrétního návrhu spolupráce.

### PRŮVODKYNĚ – KOUČKY A FACILITÁTORKY

Iva Pavková, Kateřina Tůčková

Klienti o nás říkají:

*Hlavní esencí ve spolupráci je celistvý, lidský a komplexní přístup.*

*Ceněným darem je zejména spojení emocionálního a logického myšlení s důrazem na praktičnost.*

*Spojení dvou průvodkyň umožňuje přinášet mnoho jiných perspektiv a pohledů než pouze těch obvyklých.*

*Přináší schopnost vynést na povrch to, co je důležité a mnohdy nevyřčené, to umožňuje plně vyléčit potenciál řešených, složitých či konfliktních témat bezpečným způsobem.*

*Je to zážitek a prožitek, který se dá obtížně zachytit slovy, nejlépe je ochutnat.*

V naší práci se odráží zkušenosti z Gestalt přístupu, procesově orientované práce, systemiky, NLP, biodynamiky, koučování, meditací a práci s dechem, sny, imaginacemi, rituály i konstelacemi.

---

IVA PAVKOVÁ

+420 606 888 314

[iva@scarabeus.me](mailto:iva@scarabeus.me)

KATEŘINA TŮČKOVÁ

+420 732 790 475

[katka@scarabeus.me](mailto:katka@scarabeus.me)

---