

# DUŠEVNÍ ODOLNOST, KONDICE A PRÁCE S ENERGÍÍ

pilotní seminář – 25. 11. 2011 v 9 – 13 hod



## **Co se to “duševní odolnost”:**

Proč se ve stejné situaci někomu daří, zatímco jiný klesá pod „tíhou okolností“? Je možné identifikovat klíčové osobnostní stránky, které na to mají vliv? Je možné „otužit“ lidi tak, aby lépe zvládali stres? Jak můžeme lidi v této oblasti podpořit, a pomoci jim tak maximalizovat jejich potenciál?

Těmito otázkami se v 90. letech 20. století zabýval britský psycholog Petr Clough, PhD, a popsal duševní odolnost neboli “Mental Toughness” jako takové chování a způsob myšlení, které vede k tomu, že i přes obtíže všeho druhu podáváme maximální výkon.

Dr. Clough vyvinul unikátní koncept, který se skládá z dotazníku “MTQ48” identifikujícího slabé a silné stránky v oblasti duševní odolnosti, a následného workshopu nebo individuálního koučování, jehož cílem je vytipovat ty dovednosti, které posilují odolnost vůči stresu, a poskytnout konkrétní techniky, tipy a doporučení, jak tyto dovednosti rozvíjet.

## **Seminář věnovaný duševní odolnosti, kondici a práci s energií:**

Seminář se skládá jednak z testování, které proběhne 1 – 2 týdny předem, a pak ze společného setkání v délce 4 hodin.

### **Testování - dotazník MTQ 48:**

- online administrace
- 48 otázek
- čas potřebný k vyplnění: 5 – 10 minut
- výstupem je zpráva se stručným popisem výsledků, která předpokládá následný společný workshop nebo individuální rozbor s koučem

### **Společný workshop:**

- objasnění jednotlivých škál dotazníku a jejich skóřů, na základě něhož účastníci porozumí výsledkům vlastního testování
- sdílení tipů, jak jednotlivé složky duševní odolnosti rozvíjet
- osobní kondice a výkonnost: jak se starat o své tělo a o svou psychiku

### **Lektorky:**

**Ingrid Němečková** - lektor, terapeut, kouč. Věnuje se life managementu (kondice, práce s energií, osobní spokojenost), komunikaci, oblasti náborů a kariérovému poradenství. Absolvovala terapeutický výcvik a výcviky v NLP, je certifikovaným koučem. Má 10 let praxe v mezinárodních korporacích v oblasti HR Training & Development.

**Olga Plíčková** – lektor, kouč, průvodce osobním rozvojem. Věnuje se tématům jako hledání osobního poslání, komunikace v náročných situacích, vedení lidí, osobnostní rozvoj. Absolvovala jednooborovou psychologii na University of New York in Prague. Členka EMCC (European Coaching and Mentoring Council). Certifikována pro užívání testů Hogan Assessments, Mental Toughness Questionnaire ad. Má 12 let praxe v oboru.