



MOTIVAČNÍ PŘEDNÁŠKY A WORKSHOPY

Společnost VALIGURA Consulting & Management s.r.o. představuje obchodním partnerům nabídku specializovaných výkonů pro rozvoj mentální odolnosti.

Tematicky zacílené vstupy probíhající dynamicky s aktivním zapojením publika.

- pro **oživení** integračních setkání a porad
- jako **impuls** pro iniciaci změny
- jako **inspirace** k rozvoji

ZPŮSOB PROVEDENÍ

A

Kratší přednášková varianta

- vhodná pro větší počet účastníků
- standardně v délce 45–90 minut

B

Delší workshopová varianta

- intenzivnější prožitek v menším počtu účastníků
- standardní délka 1/2 den nebo 1 den

Mindset pro současnost

| **#reakcenaaktualnidobu** |

Výzvy současné doby v podobě neustálých změn a nestabilního společenského systému jsou velkou zátěží nejen pro naši mysl, ale i pro celý energetický systém našeho těla. Donedávna fungující a léta zaběhlý přístup k situacím najednou funguje méně, ne-li vůbec. Zvýšený tlak na změnu přístupu automaticky klade vyšší nároky na zvládnání stresu s ním spojeným. Co dělat a jak přenastavit naše návyky, abychom si zachovali nadhled a pozitivní myšlení i tam, kde racionalita naráží na své limity? Jak i přes všechny tlak vnějších okolností udržet pozornost chtěným směrem?

Přínos do praxe:

- Generální revize mentálního nastavení vedoucí k velkému množství ušetřené energie

Mentální odolnost | Klíč k budoucnosti

| **#udrzitelnyrozvoj** |

Mít sebe a své emoce pod kontrolou, udržet v náročných situacích objektivní nadhled, pod tlakem se nejen umět pohotově rozhodovat, ale i brát za svá rozhodnutí plnou odpovědnost. Tyto a mnoho dalších aspektů tvoří základ dovednosti, jenž je stále mnohými lidmi vnímána jako něco exkluzivního a náležitě vybrané skupině profesionálů. Co to ovšem prakticky znamená? Jak se lze stát mentálně odolným? Posluchači zábavným a prožitkovým způsobem proniknou do tématu, jenž pro ně může znamenat podstatnou změnu myšlení a přístupu ke svému životu.

Přínos do praxe:

- Centrace organismu
- Získání komplexní znalostní báze v tématu rozvoje mentální odolnosti

Mindset profesionála | Jak uspět ve světě vrcholového výkonu

Strategický pohled na fungování profesionála. Ústředním motivem přednášky je především pojem účinnost a jeho klíčová role z pohledu naší vydané energie. A ta proudí tam, kam plyne naše pozornost. Mnohdy více znamená méně. Ke slovu se dostanou pojmy jako je timing či vědomá práce s okamžikem. Posluchači mimo jiné prostřednictvím tematických ukázek na svém těle zažijí, jak se zákonitosti účinnosti projevují prakticky prostřednictvím okamžitého výsledku. Odnosou si pochopení, že díky znalosti energetických principů lze ovlivňovat nejen svůj vliv v profesi, ale i v osobním životě!

Přínos do praxe:

- Posílení vnitřní motivace k seberozvoji

Mindset profesionála | Jak lépe zvládat tlak a změny

Na každou krizi lze pohlížet jako na skrytou příležitost ke změně. Ovšem abychom tohoto mentálního postoje byli schopni, musíme nejdříve akceptovat tlak, který se sebou každá změna přirozeně nese. Rezistentní postoj k tlaku způsobuje stres, který negativně ovlivňuje naše myšlení a tím i pracovní výkon. Proč někdo změny vítá a jiný odmítá? Jak ochota přijímat změny souvisí s mentální odolností? V této přednášce posluchači hlouběji proniknou do tématu zvládnání emocí jak vlastních, tak i cizích, porozumí principům vzniku stresu a odnesou si praktické metody a cvičení, jak s ním konstruktivně zacházet!

Přínos do praxe:

- Posílení mentální odolnosti a dovednosti zvládat náročné situace

Mindset profesionála | Jak nastavit fungující systém účinnosti

Profesionál vs amatér, rozdíl chápe skoro každý. Nicméně i mezi samotnými profesionály a jejich pracovním přístupem jsou rozdíly mnohdy nemalé. Tato přednáška je speciální v tom, že využívá paralely vrcholového sportu a staví do souvislostí fungování vrcholového manažera s přístupem profesionálního sportovce. Jak dosahují úspěchu světoví šampioni? V čem tkví tajemství jejich stálého výkonu? Ta hlavní výhoda tkví v kvalitně nastaveném systému. Účastníci si na konkrétních příkladech z praxe ověří, zda jejich aktuálně žitá profesionalita odpovídá jejich skutečným požadavkům a možnostem!

Přínos do praxe:

- Navýšení sebedisciplíny a motivace k další práci
- Inspirace praktickými příklady

Mindset profesionála | Jak efektivně regenerovat energii

Vysoké pracovní tempo klade přirozeně značné nároky na dovednost efektivně zacházet s pozorností. Pozornost vyžaduje soustředění, a to vyžaduje sílu. I přes tento zcela známý fakt je stále málo těch, kteří umí i tomu odpovídajícím způsobem odpočívat a tuto sílu každodenně znovu obnovovat. Přitom každý ví, že kvalitní odpočinek je hlavním předpokladem pro udržení výkonu. Jak funguje energie našeho organismu a proč nám dělá takový problém vypnout hlavu? Posluchači se dozví, jaké principy musí dodržovat, aby přirozeně zlepšili dovednost regenerace a drželi tak kvalitu energie!

Přínos do praxe:

- Inicie pro úklid ve svém dosavadním fungování a přenastavení priorit
- Posílení sebedisciplíny a vědomého přístupu k sobě sama

Vedu své klienty k účinnosti

Témata mých klientů jsou různá, a tomu odpovídá i přístup, jenž volím k jejich řešení. **Lektoruji, přednáším, koučuji, mentoruji, facilituji porady, vedu fyzické tréninky, píší knihy.**

Při své práci s jednotlivci, týmy nebo organizacemi zastupuji především roli praktika. Za téměř dvacetiletou kariéru mi rukama prošly stovky klientů různých výkonnostních úrovní a věkových kategorií. Ve sportu jsem vedl jak děti a juniory, tak i světové šampióny a olympijské vítěze. V byznys prostředí využívají již léta mé podpory přední čeští podnikatelé i nadnárodní korporace. Mé služby mají jedno společné: Dávají smysl především tam, kde zodpovědnost ke stanovenému cíli vyžaduje, aby věci fungovaly.



Moje činnost se opírá:

- **o 25 let praxe** ze světa vrcholového sportu v roli hráče
- **o 22 let praxe** ze světa vrcholového sportu v roli trenéra a kouče
- **o 12 let praxe** v oblasti manažerského poradenství v roli konzultanta a lektora
- **o 10 let praxe** v oblasti energetické psychologie v roli terapeuta specializované kineziologie | One Brain Kinesiology – Three in One Concepts®
- **o 7 let praxe** v oblasti rodinných konstelací
- **o autorství** specializované komunikačně-funkční platformy ke zvyšování účinnosti profesionálních týmů **Master Key – Language of context®** (2022)
- **o autorství** tematicky zacílené knihy **Mentální odolnost | Klíč k budoucnosti** (2021)
- **o spoluautorství** dvou mezinárodních metod mentálně – dynamického tréninku – **o gumdo mind in motion®** (2013) a **Mental Supremacy®** (2015)
- **o 5 let** dokončeného inženýrského **studia** oboru Business & Management, VUT v Brně
- **o 5 let** profesního **života** mimo ČR a plynulou znalost anglického a německého jazyka
- **o 12 let zkušeností** v roli otce a manžela a především **o 40 let zkušeností** v roli člověka, pro kterého se stal rozvoj a dopředný pohyb smyslem života

#mentálniodolnost

#managementconsulting

#leadership

#changemanagement