

Keď chcete, aby Vaši ľudia a biznis žili naplno

(nie len prežívali)

#duševnapohoda #odolnosť #chronickýstres
#zdravie #wellbeing #energymanagement

DUŠEVNÝ WELLNESS

Ponuka 2024/2025

Je šikovný, viete to. Má vedomosti ako nikto iný. Je oddaný práci. Vždy ochotný pomôcť. Prináša nové nápady a vie ich aj zrealizovať. Cítite jeho nadšenie a nezdolnosť.

Postupom času si berie na seba viac a viac úloh. Pracuje do noci. Vždy, keď ho vidíte, ponáhľa sa. Začína sa stávať, že zabudne na termín. Prestáva komunikovať alebo komunikuje stroho. Všimli ste si, že prestal chodiť s kamarátmi na futbal. Začínate cítiť, že sa izoluje. Občas na porade reaguje netypicky podráždene.

Za dverami jeho kancelárie sedí ON. Prepisuje si zoznam úloh, ale cíti tak zahltený, že sa nepustí ani do jednej z nich. Cíti frustráciu. Jeho myseľ je nejasná a on cíti, že má dosť. Nepožiada však o pomoc. Čo by si ostatní pomysleli?

Začína cítiť, že na neho niečo lezie. Často ho bolí hlava, ale to bolí občas o každého nie? On to zvládne. Ved' keď skončí kvartál, má naplánovanú dovolenku.

Takto a v rôznych ďalších obmenách vyzerajú príbehy ľudí. Šikovných, zručných, múdrych, schopných. Práca a aj život sa však menia a prinášajú neustále výzvy. Niektorí sa rozhodne svoj príbeh ovplyvniť hneď, keď na sebe zacítia, že nie je všetko tak, ako je zvyknutý. A niektorí to doženie až do chorôb a vyhorenia.

Skutočná psychická odolnosť nie je o technikách.

Nie je o tom, či cvičíme a koľko spíme.

Pretože život a práca nás niekedy oberie o spánok.

Skutočná psychická odolnosť je o tom, že máme okolo seba ľudí, o ktorých sa môžeme oprieť.

Ľudí, ktorým na nás záleží.

A tých ľudí môže predstavovať aj firma.

Firma, ktorá podporí ľudí v ich zdraví a potrebách. Ktorá pristupuje k svojim ľuďom proaktívne a preventívne. **Dá im možnosti, nástroje, podporu.**

A ak chcete byť takou firmou aj Vy, čítajte ďalej.

Chcete podporiť flexibilitu a psychickú odolnosť svojich ľudí v meniacich sa trhových podmienkach?

Chcete, aby Vaše soft skills programy boli založené na najnovších vedeckých poznatkoch z oblasti neurovied a zároveň zohľadňovali špecifiká a potreby jednotlivých ľudí?

Chcete dopriať svojim ľuďom niečo, čo ešte nezažili?

Chcete vidieť výsledky v praxi?

Pozrite si ponuku programov *Duševný wellness na mieru*, presne podľa Vašich potrieb.

#reziliencia #odolnosť #udržateľnývýkon #zdravie

Tak ako v športe je pre maximálne výkony kľúčová schopnosť regenerácie, platí to aj v práci.

Pre akých zamestnancov je Duševný wellness určený?

- ⊗ Vysoko výkonných ľudí s vysokou zodpovednosťou,
- ⊗ ľudí, ktorí nedokážu „vypnúť“, zažívajú tzv. overthinking,
- ⊗ ľudí, ktorí majú pocit, že nestíhajú,
- ⊗ ľudí, ktorých subjektívne ovplyvňujú celospoločenské udalosti,
- ⊗ ľudí, ktorých prepadávajú nevysvetliteľné pocity strachu a úzkosti,
- ⊗ ľudí, ktorí majú ťažkosti so spánkom, trávením, srdcové choroby, chronické a autoimunitné choroby, úzkosti a panické ataky,
- ⊗ ľudí, ktorí sú v práci menej spolupracujúci, reagujú reaktívne, „vybuchujú“,
- ⊗ ľudí, ktorí sa zásadne vyhýbajú konfliktom, nekomunikujú,
- ⊗ ľudí, ktorí chcú čeliť výzvam s väčšou ľahkosťou, nadhľadom a energiou.

Ako je možné ovplyvniť všetky tieto veci? Odpoveďou je: cez prácu s autonómnym nervovým systémom.

Prečo k týmto témam pristúpiť somaticky, tzn. aj cez telo?

Pretože stresovú reakciu zabezpečuje autonómny nervový systém – je automatická.

Preto aj rada – nestresuj sa – nefunguje. Táto časť nervového systému nereaguje na slová. Potrebuje, aby sme jej ukázali, že nie je v nebezpečenstve. A to dokážu práve somatické techniky.

Všetky moje programy sú vystavané na neurovedeckých výskumoch, ktoré nás za posledných 20 rokov posunuli míľovými krokmi.

Účastníci mojich programov nielenže zažívajú pozitívne efekty vo svojich životoch, ale aj rozumejú tomu, čo a prečo sa deje. To im umožňuje prevziať vo svojich životoch aktívnu rolu a uplatňovať princípy v pracovnom aj osobnom živote.

Je pre Vás osobný kontakt nenahraditeľný?

1. Duševný wellness naživo

- ⌘ 2 dni workshopov naživo + 0,5 dňa integračný workshop + 0,5 dňa záverečný workshop
- ⌘ Rozostup medzi workshopmi: 2-3 týždne.
- ⌘ Ako bonus majú účastníci prístup do aplikácie, kde je pre ich komunitu vytvorený uzatvorený priestor.
- ⌘ V tomto priestore sú dostupné záznamy (ak je nejaká časť realizovaná online), bonusy, inšpirácia na experimenty, priestor na otázky s osobnou podporou psychologičky Aleny Porubskej počas celého trvania programu.
- ⌘ Max. počet ľudí je 12
- ⌘ Cena za program: 4 500 eur

Chcete zdieľať spoločný zážitok a zároveň mať dostupné záznamy?

2. Online uzavretá firemná skupina

- ⌘ 5x 3 hodinové online workshopy
- ⌘ Rozostup medzi workshopmi: 1 týždeň.
- ⌘ Ako bonus majú účastníci prístup do aplikácie, kde je pre ich komunitu vytvorený uzatvorený priestor.
- ⌘ V tomto priestore sú dostupné záznamy, bonusy, inšpirácia na experimenty, priestor na otázky s osobnou podporou psychologičky Aleny Porubskej počas celého trvania programu.
- ⌘ Max. počet ľudí je 15
- ⌘ Cena za program: 3 750 eur

Je pre Vás dôležitý dlhodobý efekt?

3. Online program Duševný wellness

- ⌘ 6x 1,5 až 2 hodinové online workshopy + záverečný online workshop po cca 1 mesiaci
- ⌘ Rozostup medzi workshopmi: 1 týždeň
- ⌘ Celý program prebieha v aplikácii, kde sú dostupné záznamy, bonusy, experimenty, priestor na vzájomné zdieľanie a otázky, s osobnou podporou psychologičky Aleny Porubskej počas celého trvania programu.

- ☞ Najbližší Duševný wellness začína 7.11.2024 a bude trvať 6 po sebe idúcich štvrtkov o 17:00. Termín záverečného workshopu je 9.1.2025.
- ☞ Cena za program: 290 eur/osoba

Chcete si dopriať niečo šité na mieru pre Vás?

4. Duševný wellness presne na mieru pre Vás

- ☞ Kombinácia naživo či online, rozsah od pol dňa po ročné programy, veľkosť skupiny, presah do teambuildingu, rozpočet, špecifická situácia a ciele – všetko, čo potrebujete, zohľadníme a spoločne vytvoríme to najlepšie pre realitu, ktorú aktuálne žijete.

5. Individuálne konzultácie a somatický koučing

- ☞ Niekedy cítite, že si okolnosti vyžadujú individuálny prístup a väčší priestor. Vtedy je čas na individuálne konzultácie a somatický koučing.
- ☞ Somatický koučing dopĺňa štandardný koučing, ktorý pracuje s úrovňou mysle, o úroveň tela. Prenáša pozornosť do tela, za príbehy vytvorené našou myslou, do jadra tém.
- ☞ Somatický koučing charakterizuje efektivita, ľahkosť a absolútna dôvera v klienta a jeho telo.
- ☞ Medzi mojich klientov patria napríklad ľudia, ktorí chcú ušetriť hodiny pri tvorbe biznis stratégie, ktorí chcú pracovať na svojom sebarozvoji alebo majú zdravotné ťažkosti.
- ☞ Viac informácií o somatickom koučingu, jeho špecifikách a priebehu nájdete na [webstránke](#).
- ☞ Cena 1 stretnutia naživo v Žiari nad Hronom alebo online je 190 eur.

Aké soft skills ovplyvňuje náš nervový systém?

V akom stave máme nervový systém ovplyvňuje výrazne našu duševnú pohodu a psychickú odolnosť.

Má však zásadný vplyv aj na to, aké myšlienky sa nám tvoria, ako komunikujeme, ako emočne prežívame situácie, ako pristupujeme ku spolupráci, tvoríme vzťahy s inými, ale aj so sebou.

Na mojich školeniach nerozprávam o komunikačnom koláči (za ktorým mimochodom nie je žiadny výskum) a ani rozsiahle teórie, ktoré vytvoril nejaký iný človek.

Moje rozvojové aktivity sú unikátne v tom, že sú založené na tom, čo dnes vieme o tom ako ľudia fungujú na neurobiologickej úrovni.

Ak chcete u svojich ľudí rozvíjať

- ☞ komunikáciu,*
- ☞ spoluprácu,*
- ☞ vzťahy,*
- ☞ zručnosti v oblasti emócií,*

ozvite sa mi a pripravíme niečo presne pre Vás. Pretože cez optiku nervového systému všetko dáva zmysel, a hlavne – nám ponúka cesty ako s týmito témami pracovať ďalej.

Či je to školenie, workshop prednáška, webinár alebo teambuilding, vždy stojím pevne na neurobiologických základoch a absolútnej dôvere v telo. Kontaktujte ma a vyťažte z toho maximum pre svoju firmu.

Spoznajte, na čom mi pri spolupráci záleží

Rozumieť prečo

Ľudí púšťam do kuchyne – vysvetľujem, prečo pracujem technikami zameranými na telo, prečo a ako techniky fungujú. Prečo pracovať s autonómnym nervovým systémom a aké benefity to pre nich prináša. Zámerom tohto vzdelávania ľudí je, aby mali motiváciu ísť do práce cez telo. Aby vedeli, prečo to robíme. Vtedy môžu ísť s plným vedomím a dôverou do praxe a meniť svoje životy.

Samostatnosť

Mojím cieľom je, aby boli ľudia samostatní. Rozumeli tomu, čo robia, prečo to robia, mali nástroje ako si pomôcť v náročných obdobiach a situáciách. Vedeli rozpoznať, keď je potrebné vyhľadať externú pomoc a kedy stačí, keď si povenujú viac pozornosti a starostlivosti.

Pre reálny život

Rozvojové programy nevytváram pre ideálne scenáre. Ponúkam nástroje ako kompenzovať realitu, ktorú žijeme. Aby jej ľudia čelili s väčšou ľahkosťou a mali nad svojím životom a sebou väčšiu kontrolu.

Cez telo

Somatickými (na telo zameranými) technikami vytváram priestor pre hlbokú regeneráciu. Nervový systém aktivujeme alebo naopak uvoľňujeme podľa toho, v akom stave sa človek nachádza.

HR aj psychológia

Môj profil je rôznorodý a špecifický. Mám psychologické vzdelanie a pracujem aj s ľuďmi, ktorí majú diagnostikované rôzne psychické poruchy. Zároveň mám skúsenosti z korporátov a konzultačného biznisu. Mojím osobným zámerom je pomáhať firmám dosahovať biznis ciele a vysoké výkony v plnom zdraví ich zamestnancov, a prinášať na slovenský trh inovatívne a efektívne nástroje založené na vede.





Krátky profesijný profil

Mgr. Alena Porubská

**Somatická koučka a psychologička ○
Lektorka a konzultantka ○ Folkloristka ○
Somanautka fascinovaná vedou, telom
a nervovým systémom**

- ☞ Mgr. štúdium jedhoooborovej psychológie so zameraním na pracovnú psychológiu na Univerzite Komenského v Bratislave.
- ☞ Skúsenosti s hodnotením a rozvojom manažérov, talentov, zamestnancov
- ☞ Skúsenosti s adaptáciou online medzinárodnej psychodiagnostiky na SVK trh a školenia k nej; tvorba a realizácia assessment & development centier, projekty 360° spätnej väzby, tvorba kompetenčných modelov.
- ☞ Realizácia školení soft skills a teambuildingov.
- ☞ Zodpovednosť za talent manažment programy.
- ☞ Medzinárodne certifikovaná somatická koučka s výcvikom v Londýnskej The Somatic School, čo je prvá spoločnosť na svete s ICF certifikáciou pre somatický koučing na úrovni 2.

Viac o mne sa môžete dozvedieť na mojej [webstránke](#).

Zostaňme v kontakte cez [LinkedIn](#).

Cenník Duševného wellnessu

Služba	Cena
Duševný wellness naživo 2 dni + 0,5 dňa + 0,5 dňa; max. 12 ľudí	4500 EUR
Online uzavretá firemná skupina 5x 3-hodinové online workshopy; max. 15 ľudí	3 750 EUR
Online program Duševný wellness 7 x 2-hodinové online workshopy (V programe môže byť max. 25 ľudí.)	290 EUR/osoba
Individuálne konzultácie a somatický koučing	190 EUR/hod.
Duševný wellness na mieru	Dohodou podľa zadania

Náklady na dopravu a prípadné ubytovanie pri službách poskytovaných naživo (nie online) hradí objednávateľ.

Rámcový cenník

Služba	Cena
Webinár, prednáška	400 EUR/90 min.
Školenie, tréning, workshop	1 500 EUR/1 deň
Individuálne konzultácie a somatický koučing	190 EUR/hod.
Teambuilding	Dohodou podľa zadania

Náklady na dopravu a prípadné ubytovanie pri službách poskytovaných naživo (nie online) hradí objednávateľ.

Nie som platca DPH.