

**SOVA**  
STUDIO

vaše vzdělávací  
společnost



odolnost



výzvy



podpora



dovednosti



potenciál

eydais

Dagmar Mega  
[www.mozekasmysly.cz](http://www.mozekasmysly.cz)

# Dovednosti budoucnosti:

**Zvyšte odolnost vůči stresu a podpořte Váš potenciál**

## Jakým výzvám čelíme?



- změny na trhu
- jiný způsob práce
- více home office
- neustálé změny
- nepředvídatelnost

**SOVA**  
STUDIO

vaše vzdělávací  
společnost



odolnost



výzvy



podpora



dovednosti



potenciál

eydais

Dagmar Mega  
[www.mozekasmysly.cz](http://www.mozekasmysly.cz)

# Dovednosti budoucnosti:

**Zvyšte odolnost vůči stresu a podpořte Váš potenciál**


## **Doba postcovidová vyšší nároky na odolnost**



**Komfort a stres**

**Smysly jako základ**





## Co působí stres? Jak funguje mozek?

### **STRES**

stres - působení vlivů, které nezvládáme  
pocit ohrožení - primární emotivní reakce

### **VÝZVA**

výzva - mírné nepohodlí  
nutnost překročit hranici komfortu

### **UČENÍ**

stále ještě bezpečná zóna

### **KOMFORT**

pohodlí / komfort

relaxace  
energie

# **KOMFORT**

pohodlí / komfort

relaxace  
energie

## **VÝZVA**

výzva - mírné nepohodlí  
nutnost překročit hranici komfortu

## **UČENÍ**

stále ještě bezpečná zóna

## **KOMFORT**

pohodlí / komfort

relaxace  
energie

## **STRES**

stres - působení vlivů, které nezvládáme  
pocit ohrožení - primární emotivní reakce

## **VÝZVA**

výzva - mírné nepohodlí  
nutnost překročit hranici komfortu

## **UČENÍ**

stále ještě bezpečná zóna

## **KOMFORT**

pohodlí / komfort

relaxace  
energie



## **Doba postcovidová vyšší nároky na odolnost**



**Komfort a stres**

**Smysly jako základ**

## Smysly jako základ pro aktivizaci mozku a zvýšení odolnosti



uteč

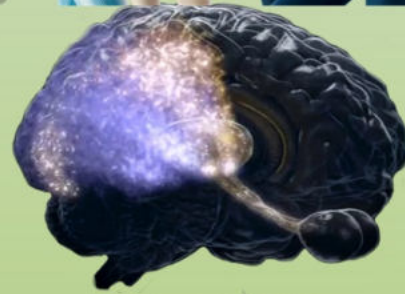
sociální interakce  
komunikace



kognitivní funkce

- paměť
- pozornost
- logika, rozhodování
- prostorová orientace
- verbální dovednosti

EMOCE



smysly: zrak, sluch, čich, hmat, chuť,  
tělo (propriocepce) a rovnováha (vestibulár)

## Smysly jako základ pro aktivizaci mozku a zvýšení odolnosti





## **Doba postcovidová vyšší nároky na odolnost**



**Komfort a stres**

**Smysly jako základ**



**SOVA**  
STUDIO

vaše vzdělávací  
společnost



odolnost



výzvy



podpora



dovednosti



potenciál

eydais

Dagmar Mega

[www.mozekasmysly.cz](http://www.mozekasmysly.cz)

# Dovednosti budoucnosti:

**Zvyšte odolnost vůči stresu a podpořte Váš potenciál**

## **Jakou podporu můžeme poskytnout**

- jako HR
- jako firma



**Prostředí**

**Programy**



## Nastavení prostředí

- upravené pracovní prostředí bez přetěžování zraku a sluchu
  - příklady ze zahraničí
  - v ČR

- odlehčovací zóny doplnění smyslových podnětů (propriocepce, vestibulár..) relaxační a stimulační koutky pro krátkou relaxaci

- různé pozice a profese = různé potřeby

- provozní limity

## **Jakou podporu můžeme poskytnout**

- jako HR
- jako firma



**Prostředí**

**Programy**

## Firemní programy

- pro týmy
- pro jednotlivce

- školení  
stress management  
time management  
syndrom vyhoření ..

- tréninky  
kgf - mozek, pozornost  
vícefázový odstupňovaný

příklady z praxe

- teambuildingy  
návaznost  
na školení a potřeby

příklady z praxe



- programy  
psychické pohody
- wellbeing

- benefity  
osobní poradenství,  
koučink, konzultace

příklady z praxe





- školení  
stress management  
time management  
syndrom vyhoření ..

- tréninky  
kgf - mozek, pozornost  
vícefázový odstupňovaný

příklady z praxe

• teambuildingy  
návaznost  
na školení a potřeby

příklady z praxe













- programy psychické pohody
- wellbeing

- benefits  
osobní poradenství,  
koučink, konzultace

příklady z praxe

## Firemní programy

- pro týmy
- pro jednotlivce

- školení  
stress management  
time management  
syndrom vyhoření ..

- tréninky  
kgf - mozek, pozornost  
vícefázový odstupňovaný

příklady z praxe

- teambuildingy  
návaznost  
na školení a potřeby

příklady z praxe



- programy  
psychické pohody
- wellbeing

- benefity  
osobní poradenství,  
koučink, konzultace

příklady z praxe

## **Jakou podporu můžeme poskytnout**

- jako HR
- jako firma



**Prostředí**

**Programy**

**SOVA**  
STUDIO

vaše vzdělávací  
společnost



odolnost



výzvy



podpora



dovednosti



potenciál

eydais

Dagmar Mega

[www.mozekasmysly.cz](http://www.mozekasmysly.cz)

# Dovednosti budoucnosti:

**Zvyšte odolnost vůči stresu a podpořte Váš potenciál**





## **Dovednosti budoucnosti**

- jaké změny vyvolala opatření proti covidu?

Z pohledu:

Vás jako HR, firmy a byznysu, zaměstnanců.

- jaké kompetence jsme díky tomu získali?
- jaké dovednosti budeme v této změněné situaci více potřebovat?

**SOVA**  
STUDIO

vaše vzdělávací  
společnost



odolnost



výzvy



podpora



dovednosti



potenciál

eydais

Dagmar Mega

[www.mozekasmysly.cz](http://www.mozekasmysly.cz)

# Dovednosti budoucnosti:

**Zvyšte odolnost vůči stresu a podpořte Váš potenciál**

## Odkrývání potenciálu zaměstnanců a firmy

- vize a cíle firmy
- příznivá atmosféra a prostředí
- zmapování kompetencí
  - rozvojové plány
- vzdělávání a trénink

### Mgr. Dagmar Mega

Individuální konzultace a koučink i skupinová školení:

- osobnostní a kariérní rozvoj, NLP
- trénink mozku - paměť pozornost ad. s důrazem na zapojení těla a smyslů
- komunikace dle typologie osobnosti
- mentální odolnost, jednání pod tlakem, stress management..
- firemní programy, úprava prostředí
- projekty sladování rodiny a práce, rovné příležitosti a gender

dagmar.mega@eydis.cz  
www.mozekasmysly.cz  
+420 605 273 426



## Mgr. Dagmar Mega

Individuální konzultace a koučink i skupinová školení:

- osobnostní a kariérní rozvoj, NLP
- trénink mozku - paměť pozornost ad. s důrazem na zapojení těla a smyslů
- komunikace dle typologie osobnosti
- mentální odolnost, jednání pod tlakem, stress management..
- firemní programy, úprava prostředí
- projekty sladování rodiny a práce, rovné příležitosti a gender

dagmar.mega@eydis.cz  
www.mozekasmysly.cz  
+420 605 273 426





**SOVA**  
STUDIO

vaše vzdělávací  
společnost



odolnost



výzvy



podpora



dovednosti



potenciál

eydais

Dagmar Mega  
[www.mozekasmysly.cz](http://www.mozekasmysly.cz)

# Dovednosti budoucnosti:

**Zvyšte odolnost vůči stresu a podpořte Váš potenciál**