

# Jitka Ševčíková

## Pozitivní inteligence a pozitivní postoj: Štěstí si musíš odmakat

06.02 2020 9:00–16:00



**art**  
RUBIKON

Více informací a registrace na [www.artrubikon.com](http://www.artrubikon.com)

+420 702 217 089  
[art@artrubikon.com](mailto:art@artrubikon.com)  
[www.artrubikon.com](http://www.artrubikon.com)

Dobnerova 1375/24a  
779 00 Olomouc

Cena  
**3 900 Kč**

## O semináři

---

Jitka Ševčíková patří mezi vyhledávané lektory, mentory a kouče v oblasti zvládnání emocí a stresové odolnosti. Od roku 2010 lektoruje dovednosti v oblasti emoční a pozitivní inteligence, prevence stresu a vyhoření, zdravého spánku, zlepšování rétoriky a komunikačních dovedností, konflikt managementu, work life balance a práci v hladině alfa (optimální mozkové frekvenci).

## Co absolvováním semináře získáte?

---

Naučíte se rozlišovat své „sabotéry mysli“, pracovat s nimi, umět umlčet svého soudce a navyšovat svou pozitivní inteligenci. Bdělost a odvaha jako každodenní pomocníci na cestě k vyrovnanosti a harmonii.

V Art Rubikonu v roce 2020 proběhnou pod vedením Jitky Ševčíkové tyto semináře:

---

**05.03 2020**                      Prevence syndromu vyhoření: Chceš-li zapalovat, musíš sám hořet

---

**09.04 2020**                      Spánková psychohygiena, Jak na zdravý spánek a faktory, které ho ovlivňují

---

**06.05 2020**                      Rozvoj kritického myšlení, všímavosti, kreativity a intuice: práce v hladině alfa a prevence stresu

---

**02.06 2020**                      Time Management jinak: Čas letí, pilot jste vy

---

**03.09 2020**                      Emoční inteligence v mezigeneračních vztazích: Jak kultivovaně zvládat náročné komunikační situace

---

**13.10 2020**                      Bojovník versus mírotvorce: Konflikt Management, aneb konflikt nemusí být nutně boj

---

**11.11 2020**                      Neúspěch jako součást životní cesty

---

**01.12 2020**                      Nenechte sebou manipulovat

---