



Ing. Hanka Havlátová  
telefon: 776 152 780  
email: [hanka@zazracnehubnuti.eu](mailto:hanka@zazracnehubnuti.eu)  
[www.zazracnehubnuti.eu](http://www.zazracnehubnuti.eu)

# WORKSHOP S METODOU NLP



## **NEUROLINGVISTICKÉ PROGRAMOVÁNÍ = NEOMEZENÝ LIDSKÝ POTENCIÁL**

NLP představuje metodu, kde si každý jednotlivý člověk vytváří systém vzorců, které jsou mu vlastní a přirozené. A pouze drobnými změnami je upravuje tak, aby více rozvíjel svůj potenciál. A proto je nám tato metoda zcela přirozená. NLP nepracuje pouze s vědomou částí mysli, ale proniká i do té nevědomé. Díky tomu můžeme poznávat, jakým způsobem věci děláme. To nám umožní dělat to, co skutečně dělat chceme. A tak můžeme dosahovat mnohem lepších výsledků.

**NEURO** = vztahuje se k našim myšlenkám a celkově k našemu způsobu přemýšlení. Jde o to, jak o dané věci (situaci) přemýšlíme a jaký pocit u toho máme.

**LINGVISTICKÉ** = jde o řeč. O to, co a jak říkáme. Jak verbálně i neverbálně komunikujeme s druhými lidmi a taky sami se sebou.

**PROGRAMOVÁNÍ** = jde o to, co děláme.

# NLP

## Jak vám může NLP pomoci:

- se zvyšováním sebevědomí, sebepoznání, sebelásky a sebeúcty
- s vyrovnáním se neustálých změn
- s řešením konfliktů v komunikaci
- se zbavením se negativního chování
- se zbavováním se stresu
- se zpracováním negativních emocí
- s fóbiemi
- s odpuštěním druhým lidem
- s překonáním překážek
- s rozvíjením mezilidských vztahů
- se změnou vnitřních omezujících přesvědčení
- k podpoře kreativity
- k naprogramování podvědomí k dosahování cílů
- k nalezení motivace na práci na cílech
- s odstraněním mentálních překážek, které zabraňují dosažení cíle
- k vytvoření si užitečných návyků
- se zbavením se závislostí
- se snižováním váhy
- se zvyšováním finančního příjmu a výsledků v prodeji
- s hledáním ideálního partnera



## Jak může kurz probíhat:

Každý kurz probíhá ve čtyřhodinovém bloku, kde jsou probírány vždy dvě metody. Nejdříve vysvětlím danou změnovou metodu a řeknu, jak se dá v praxi využít. Pak tuto metodu názorně předvedu, a nakonec si ji každý vyzkouší. Při zkoušení metody vám budu nápomocná. I během nácviku metody dochází k odstraňování nežádoucího chování. Cílem každého kurzu je naučit posluchače aktivně používat danou metodu, aby byl schopný si sám v těžkých chvílích pomoci.

## Jaké metody se mohou učit:

Kalibrace – umění pozorovat, naslouchat a rozlišovat, jak se daný člověk chová

Rapport – sladění se s druhou osobou

Perspektiva vnímání – umožňuje vnímat svět z různých úhlů pohledu a lépe chápat reakce, mínění a pocity jiných lidí

Kotvy a kotvení vhodných pocitů – umožňuje zabudovat vhodný pocit a chování

Submodality – umožňuje změnit negativní prožitky

Platforma dokonalosti – vytvoření žádoucího chování

Technika Swish – dochází ke změně nechtěného chování nebo zvyku

Model logických úrovní (harmonizace) – řešení problému

Kolo životní rovnováhy – zjišťování úrovně spokojenosti v určitých oblastech života

Formulování cílů a jejich dosažení

Strategie tvořivosti – kdo je snílek, realizátor a kritik a jak spolu navzájem komunikují

Šestikrokové přerámčování – změna chování

Muzeum víry – změna omezujících přesvědčení

Generování zdrojů (1,2,3) – rozlišuje a prohlubuje zdroje potřebné k řešení problémů

Léčba fobií

Model Score – učí, jak ze současného nevhodného stavu přejít na požadovaný, vyhovující stav



# WORKSHOP

## O HUBNUTÍ VE VAŠÍ FIRMĚ

Chcete pro své zaměstnance neobvyklý seminář, kde se na hubnutí podíváme úplně z jiného úhlu pohledu?



### CO MŮŽE BÝT SOUČÁSTÍ WORKSHOPU A O ČEM SI MŮŽEME POVÍDAT:

- najdete si překážky a bariéry, které vám zbrání při hubnutí
- dozvíte se, proč motivace často nefunguje a jak poznáte po čem doopravdy toužíte
- ukáží vám techniky, pomocí kterých dokážete změnit nastavená nevhodná schémata myšlení
- sestavíte si osobní plán hubnutí
- popovídáme si o tvorbě jídelníčku
- můžeme se taky věnovat tématu, jak se zbavit závislosti na sladkém
- součástí workshopu jsou i praktické cvičení a typy pro hubnutí
- může být ochutnávka zdravých sladkostí, pomazánek, či jiných jídel, dle domluvy



**POKUD VÁS NABÍDKA ZAUJALA, MŮŽETE MĚ KONTAKTOVAT**

na telefonu 776 152 780 nebo emailu: [hanka@zazracnehubnuti.eu](mailto:hanka@zazracnehubnuti.eu)



Ceník platný od 1.1. 2019:

Seminář hubnutí (4 hodiny max 8 lidí)	15 000,- Kč
Seminář metody NLP (4 hodiny max 8 lidí)	15 000,- Kč
Seminář Strach pod kontrolou (4 hodiny max 5 lidí)	15 000,- Kč
Seminář Zdravé mlsání (2 hodiny max 8 lidí) včetně ukázek zdravého cukroví a receptů	15 000,- Kč
Terapie (60 minut, 1 člověk)	1 200,- Kč

Ceny jsou uvedeny bez DPH

Kontakt: Ing. Hana Havlátová  
Tel: 776 152 780  
Email: [hanka@zazracnehubnuti.eu](mailto:hanka@zazracnehubnuti.eu)