

# TOP CLASS pro všechny

Číslo 13 je v mnoha kulturách považováno za nešťastné. Tato pověra je tak rozšířená, že některé budovy nemají třinácté patro nebo třinácté číslo pokoje, a to jak v hotelech, tak i v letadlech, kde může chybět třináctá řada sedadel. Pověry jsou hluboce zakořeněné v kolektivním vědomí mnoha společností a často ovlivňují chování lidí, i když tomu sami vědomě nevěří.

V každém případě mohou pověry kolem čísla 13 u některých lidí vyvolávat úzkost, zejména pokud věří v její negativní dopad.

V letošním roce se proto zaměříme na stavy, které jsme možná sami pocítili na vlastní kůži, možná se s nimi potýkají naši blízcí, kolegové, známí... a těmi stavy jsou úzkosti a deprese.

Tyto duševní poruchy postihují lidi po celém světě, často se hovoří o „epidemii“ úzkosti a deprese.

Podrobněji si probereme hlavní faktory, které přispívají k nárustu těchto problémů, a hlavně si pojdme říci, jak tyto stavy rozpoznat, tedy jaké jsou tělesné projevy úzkosti a jak s nimi dále pracovat.

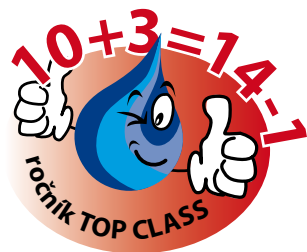
Jednou (nikoli jedinou) z možností, která může být při zvládání úzkostí užitečná, je využití některých mentálních modelů. Pomáhají nám rozhodovat se, řešit problémy a předvídat výsledky našich akcí, lépe rozumět vlastním reakcím.

A to je pouze malá část využití! Mentální modely se používají v mnoha dalších oblastech, od osobního rozhodování po podnikání a vědu a jsou klíčové pro efektivní myšlení...a to si taky ukážeme!

**„Jsem přesvědčena, že mi těžké chvíle pomohly lépe pochopit, jak je život nekonečně krásný a v každém smyslu bohatý, a jak úplně nepodstatné jsou věci, které nás naplňují úzkostí.“**

(Karen Blixen)

**Doufáme, že i letos bude pro vás všechny program zajímavý a třeba pomůže nejen Vám osobně, ale i lidem kolem Vás, těm, kteří to potřebují. Každý člověk je jedinečný, co funguje na jednoho, nemusí nutně fungovat na jiného. Je důležité najít vlastní cestu a neváhat vyhledat pomoc, pokud to bude potřeba. Přejeme Vám úspěšný konec roku a necht' je tento ročník seminář inspirací pro poklidné užití posledních letošních svátků... a pohodový vstup do dalšího období.**





Místo konání: **Hotel Horal, Léskové 583, Velké Karlovice**

Termín konání: **20.-22. listopadu 2024**

Lektoři: **Bc. Pavla Hýblová  
Ing. Vladimír Volko  
Mgr. et Bc. Roman Burda**

Cena semináře: **19 005 Kč (vč. DPH);  
vložné + ubytování na 2 noci; jednolůžkovém pokoji:**

• Vložné: 12 705 Kč (vč. 21% DPH)

• Ubytování: 6 300 Kč (vč. 12% DPH)

**16 005 Kč (vč. DPH);**

**vložné + ubytování na 2 noci; lůžko na dvoulůžkovém pokoji**  
(prosíme o upřesnění jména spolunocležníka, v opačném případě Vám bude přidělen ☺):

• Vložné: 12 705 Kč (vč. 21% DPH)

• Ubytování: 3 300 Kč (vč. 12% DPH)

Pozn.: ve faktuře budou uvedeny dvě položky (vložné, ubytování) s ohledem na rozdílné DPH.



## ČASOVÝ HARMONOGRAM SEMINÁŘE:

### 🔵 Středa 20. listopadu

14.45–15.00 ubytování a prezence  
15.00 oficiální zahájení semináře  
15.00–16.30 odborný program (část I.)  
16.30–16.45 přestávka  
16.45–18.15 (18:45) odborný program (část II.)  
19.00 večere a odborná diskuze

### 🔵 Čtvrtek 21. listopadu

07.00–09.00 snídaně  
09.00–10.30 odborný program (část IV.)  
10.30–10.45 přestávka  
10.45–12.15 odborný program (část V.)  
12.15–14.00 oběd a relaxace  
14.00–15.30 odborný program (část VI.)  
15.30–15.45 přestávka  
15.45–17.15 odborný program (část VII.)  
17.15–19.00 relaxace  
19.00 večere

### 🔵 Pátek 22. listopadu

07.00–09.00 snídaně  
09.00–10.30 odborný program (část VIII.)  
10.30–10.45 přestávka  
10.45–12.00 odborný program (část IX.)  
12.00 ukončení semináře

## OSNOVA SEMINÁŘE

### 💧 **Mentální modely - úvod**

1. **Co to je, mentální model? Proč celý svět vnímáme v zjednodušených modelech?**
2. **V čem se liší mentální a koncepční modely**
3. **Některé už známe** (Model ještěří, savčí, lidský mozek, Occamova břitva, Eisenhowerova matice)
4. **Model fungování fyzického světa kolem nás CYNEFIN**

### 💧 **Mentální modely jako užitečný nástroj při zvládnání úzkosti**

1. **Modely štěstí** (Hedonic Model of Happiness, PERMA Model, Self-Determination Theory, Authentic Happiness Theory, Broaden-and-Built Theory, Subjective Well-Being Theory)
2. **Modely životního stylu** (Health Promotion Model, Wheel of life, Positive Psychology Model, Self-Care Model, Sustainable Lifestyle Model, Work-Life Balance Model)
3. **Obecné psychologické modely** (Kognitivní disonance, Dunningův-Krugerův efekt, škála emocí)
4. **Psychologické modely úzkosti** (Beck's Cognitive Model, Seligman's Attribution Model, Joseph Wolpe's Mode of Neurotic Depression, Meta Thoughts jako klíčový udržovací faktor v depresi, Depression as Overthinking and Underacting)

### 💧 **Mentální modely a jejich využití v praxi**

1. **Mentální modely produktivity** (GTD, 2 seznamy, Single tasking, Deep work)
2. **Mentální modely řešení problémů** (laterální myšlení, začněte s proč, pravidlo tří, model ledovec, těžká volba)
3. **Mentální modely učení a rozvoje** (Reframing, problém solving is search, memory strengthens by retrieval, knowledge grows exponentially, creativity = copying, Feynman)
4. **Mentální modely řízení času** (časové bloky, pomodoro technika, Parkinsonův zákon, sněz tu žábu)
5. **Další zajímavé modely** (myšlenkové experimenty, hanlonova břitva, stockdale paradox, anchoring, backward chaining, illusion of control, comparative advantage,...)

### 💧 **Úzkosti a deprese - zvládnání úzkostných stavů**

1. **Teoretický úvod** (fyzické, psychické a sociální předpoklady vzniku sklonů k úzkostem a depresím)
2. **Tělesné projevy úzkosti a deprese a jejich vliv na lidské zdraví**
3. **Možnosti práce s úzkostí a panickou atakou**
4. **Některé vybrané techniky na snížení úzkostí a panických stavů**

