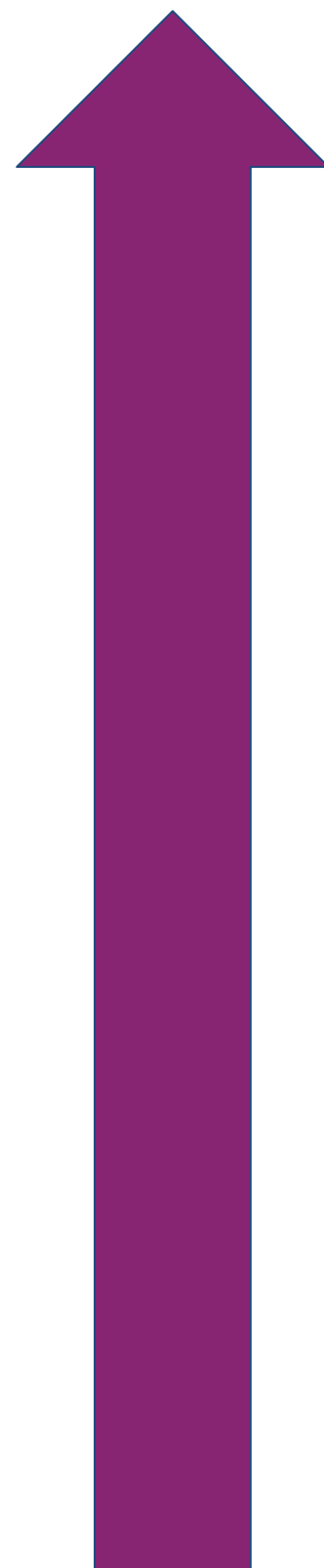


JSTE VE STRESU?



VYHOŘENÍ - PLÍŽIVÝ ZÁKEŘŇÁK



Profikouč

Mgr. Irena Houdková

CEO, NEUROKOUČ, LEKTORKA SOFT SKILLS,
OBDIVOVATELKA MOZKU A CELOŽIVOTNÍ ŠPRTKA.



STRATEGICKÝ PARTNER PRO:

- SILNĚJŠÍ LEADERSHIP, SPOKOJENÉ VÝKONNÉ TÝMY
- BEZ STRESU A VYHOŘENÍ

SPARRING PARTNER PRO TY, CO CHTĚJÍ:

- MAKAT NEJEN MLUVIT
- REÁLNÉ A RYCHLÉ VÝSLEDKY

A MAJÍ ODVAHU VYSTOUPIT Z KOMFORTNÍ ZÓNY

*ŽÁDNÉ CHOZENÍ KOLEM HORKÉ KAŠE.
JDU ROVNOU K VĚCI.
DŮSLEDNĚ, ALE FÉROVĚ.
SRDCEM I ROZUMEM.*



JAK POMŮŽE ODBORNÍK?



- Intenzivní pozornost x pochlap se
- Řešení x bezvýchodnost
- Spánek, strava, zažívání
- Time managem., vypnout, dobíjet
- MINDSET
- Chat GTP x komfort, realizace
- Podpora, ↓ S.O.S.
- Odborník, člověk pro člověka



MINDSET PRO VYHOŘENÍ

- Měl bys...
- Nemůžu SELHAT.
- Kluci přece NEPLÁČOU.
- Raději si to udělám SÁM.
- To dám, jen musím přidat.
- Nechci být nikomu na obtíž.
- Co by si o mně lidi pomysleli?
- Jsem silná holka, já to VYDRŽÍM.
- STAČÍ mi bohatě 5 hodin spánku.
- Neumím se zastavit, odpočívat a nic nedělat.
- Já zvládnu všechno, MUSÍM jen zatnout zuby.
- Ušlo to, ale MOHL JSEM to zvládnout ještě líp.
- Jen abych někoho NEOTRAVOVALA svými problémy.
- Cítil bych se blbě, NESCHOPNĚ, kdybych si někomu řekl o pomoc.



SYMPATICKÝ NERVOVÝ SYSTÉM – STRESAŘ

STRES

- životně důležitý
- boj x uteč
- motivace k akci
- koncentrace
- výkon



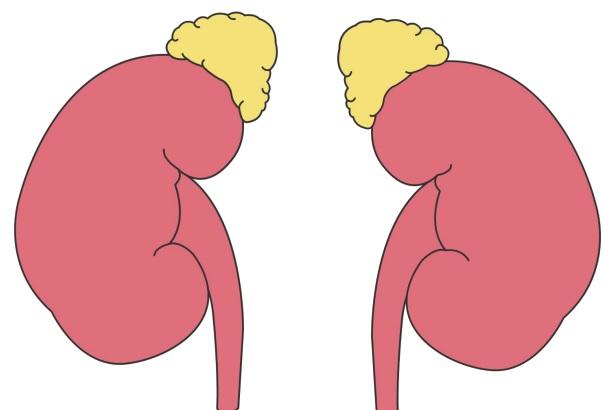
VYPÍNAČ

- krátkodobý
- odpočinek
- detox. čističky
- imunita, zažívání
- odkrvení
- šavlozubý tygr

TĚLO VE STRESU



Mozek



Nadledvinky

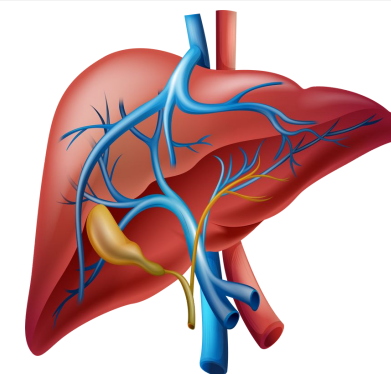
adrenalin, noradrenalin, později kortizol



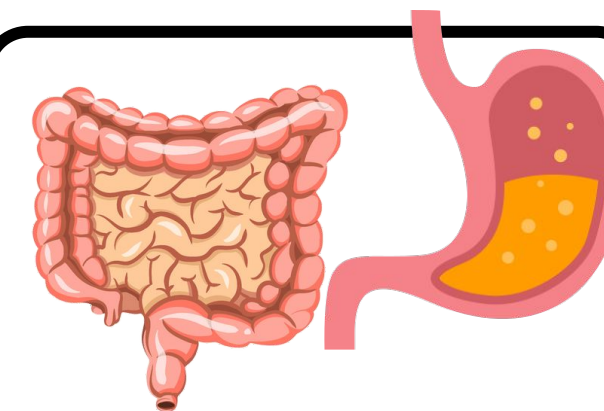
Kardiovaskulární
systém



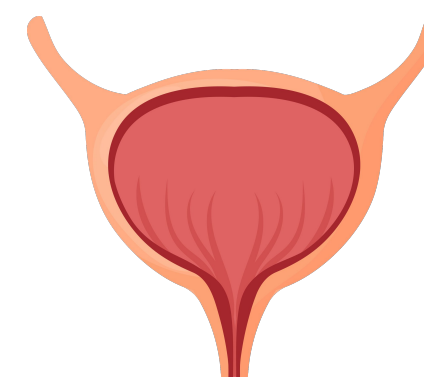
Dýchací systém



Játra



Trávicí trakt



Močový měchýř



Imunita

PARASYMPATICKÝ NERVOVÝ SYSTÉM – KLIŽAS



BRUTÁLNÍ ZABIJÁK STRESU

BLOUDIVÝ NERV- NERVUS VAGUS

- **75%**
- **autonomní x aktivovat**
- **kortizol, serotonin, srdce**
- **Nerv - relaxace, detoxikace, regenerace, kvalitního spánku**
- **2016 Mayo Clinic**
37, 2% remise, 48, 8%
- **Intuice**
- **Uni Florencie, 2018 -**
mikrobiom, propustnost střev



PARASYMPATIKUS - KLIĐAS

AKTIVACE - OBLIČEJ

- Oči - tužka 2x
- Ucho - YouTube
- Čelisti
- Krk - obl. krční tepny - masáž



PARASYMPATIKUS - KLIĐAS

AKTIVACE - HLAS, HRDLO - VIBRACE

- Bzučení
- Óm
- Zpěv (nízké tóny), pobrukování
- Kloktání
- Zívání - přirozená aktivace



PARASYMPATIKUS - KLIĐAS

AKTIVACE - DECH - VÝDECH

- **4 x 4 4 x 6**
- **4 x 8**
- **Koherentní dýchání: 5,5 x 5,5**
- **4 x 7 x 8**



PARASYMPATIKUS - KLIĐAS

AKTIVACE - DALŠÍ MOŽNOSTI

- Chlad x Sauna
- Meditace
- Muzikoterapie
- Pohyb - vytrvalostní sporty, intervalový trénink
- Pauzy - napětí x relax
- Smích - třesavka



Ukážu vám, že i soft skills můžou být hodně hard a přinést vaší firmě reálné výsledky.



Mgr. Irena Houdková, neurokouč PCC