



Lider Innowacji i Rozwoju w latach 2011 i 2012  
zaprasza na unikatowy warsztat pt.:

## Techniki umysłu XXI wieku



Rozwiąż zagadkę stresu – zadbaj myślą o własne samopoczucie!

# Techniki umysłu XXI wieku

Jak rozwinąć inteligencję emocjonalną?

Jak stosować profilaktykę układu nerwowego?

Jak wzmocnić odporność psychiczną na ekstremalny stres?

Jak rozwinąć sprawność intelektualną i pamięć operacyjną w warunkach przewlekłego napięcia?

Aby w optymalny sposób stanąć na wysokości zadania potrzebujemy średniego poziomu stresu. Na pytanie: „jak to zmierzyć?” należy udzielić odpowiedzi uwarunkowanej kulturowo, ale też uwzględniającej wiek człowieka, a brzmi ona: z każdym rokiem życia coraz mniej.



**creativemedia**

# Techniki umysłu XXI wieku



Szukając odpowiedzi wykorzystamy **rewolucyjne metody treningowe**, m.in.:

techniki kształcenia służb specjalnych,  
pilotów myśliwców, astronautów  
oraz sportowców wyczynowych,

sztukę uspokajanie gadów  
własnym oddechem (dla chętnych)

trening wywiadu izraelskiego

**creativemedia**



# Techniki umysłu XXI wieku

Ćwiczenia zrealizujemy w oparciu o:



- biofeedback  
(biologiczne sprzężenie zwrotne)
- Racjonalną Terapię Zachowań

**creativemedia**

- trening warunkowania klasycznego  
– uspokojenie tętna  
w sytuacji napięcia w relacji
- trening wywoływania rzadkoskurczu  
zatokowego (tętno pon. 55/min)



# Techniki umysłu XXI wieku



Dzięki wykorzystanym technikom i metodom:

- 🌿 rozwiniemy umiejętność zasypiania na rozkaz,
- 🌿 poznamy metody automatyzacji odruchów,
- 🌿 dokonamy konfrontacji: trening mentalny kontra trening behawioralny,
- 🌿 rozwiniemy kontrolę własnego tętna, ciśnienia, reakcji neuromięśniowych, rytmu oddechowego, przewodnictwa skóry,
- 🌿 oswoimy lęk przed neurotoksycznymi wężami i pajakami (dla chętnych).

Niekontrolowany, chroniczny stres działa jak długotrwała terapia kortyzonem, przyczynia się również do powstania tzw. syndromu metabolicznego.



# Techniki umysłu XXI wieku

## Twój poziom odporności psychicznej - test

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| Czy reagujesz zbyt gwałtownie w drobnych sprawach?                     | TAK | NIE |
| Czy masz trudności w podejmowaniu decyzji?                             | TAK | NIE |
| Czy jest Ci trudno wytrwać w realizacji dłużącego się zadania?         | TAK | NIE |
| Czy odczuwasz wewnętrzny niepokój/niepewność?                          | TAK | NIE |
| Czy emocje towarzyszące Ci w pracy „zabierasz” ze sobą do domu?        | TAK | NIE |
| Czy miewasz problemy z zasypianiem?                                    | TAK | NIE |
| Czy odczuwasz częste bóle w klatce piersiowej/bóle żołądka/bóle głowy? | TAK | NIE |



**creativemedia**

# Techniki umysłu XXI wieku

## Twój poziom odporności psychicznej - test

Jeżeli na 3 i więcej pytań odpowiedziałeś TAK  
to znak, że Twoja kondycja psychiczna wymaga treningu!



**creativemedia**

# Techniki umysłu XXI wieku

Korzyści i efekty treningu na podstawie syntezy osiągnięć badań klinicznych medycyny akademickiej:

- indywidualne zalecenia farmakologiczne, dietetyczne oraz mentalne,
- podwyższenie zdolności koncentracji, podzielności uwagi, pamięci operacyjnej oraz stabilności nastroju,
- wzmocnienie i profilaktyka układu nerwowego ,
- rozwinięcie indywidualnych kompetencji reagowania w stanie napięcia ,
- kontrolowanie umiejętności emocji swoich oraz partnera w negocjacjach, trudnych rozmowach, konfliktach,
- zwiększenie zdolności intelektualnych w warunkach krytycznych,
- zwiększenie motywacji zawodowej,
- diagnoza słabych stron swojego układu nerwowego (automatycznych szkodliwych reakcji, rozwijanie odporności psychicznej oraz ogólnego dobrostanu organizmu.

Nasz system stresowy nie miał czasu, aby dopasować się do gwałtownie zachodzących zmian naszego stylu życia. Aby mu w tym pomóc warto rozpoznać własny wzorzec stresu.



creativemedia



# Techniki umysłu XXI wieku

## Warsztat został przygotowany specjalnie dla:

- osób pracujących w przewlekłym stresie,
- osób podejmujących ważne decyzje w warunkach ryzyka (finansowego, strategicznego),
- osób ciągle przebywających w otoczeniu ludzi (kontrolujących pracę innych lub będących pod kontrolą),
- osób mających trudności w relacjach z innymi lub obcujących z tzw. „trudnymi ludźmi”,
- osób mających problem z głębokim, relaksującym snem,
- wszystkich zafascynowanych możliwościami ludzkiego umysłu i wpływu stresu na sprawność intelektualną, życiowe osiągnięcia i kondycję psycho-fizyczną do późnych lat życia.



creativemedia

# Techniki umysłu XXI wieku

## Opinie uczestników o warsztatach:

*„Sposób i forma prowadzenia – perfekcyjne,  
ogromna wiedza merytoryczna szkółącego, umiejętność zarażania zaangażowaniem,  
uświadomienie słabych i mocnych stron uczestników”*

*„Duża aktywność, dobra energia prowadzącego, który potrafi wzbudzić zainteresowanie.  
Świetne połączenie wiedzy teoretycznej z praktyką”*

*„Szkolenie bardzo efektywne. Trener z dużym doświadczeniem, profesjonalista.  
Godny polecenia”*

*„Bardzo wysoki profesjonalizm trenera;  
świetny sposób prowadzenia zajęć;  
przyjazne nastawienie trenera do uczestników”*

*„Pani trener rewelacyjna! Tak trzymać!”*



**creative**media

# Techniki umysłu XXI wieku

## Niektóre metody, którymi będziemy pracować:

krótkie wykłady tematyczne  
ćwiczenia aktywizujące  
praca zespołowa  
dyskusje  
omówienia trenerskie  
case studies  
symulacje  
analiza przypadków

wystandaryzowane testy  
kwestionariusze  
wywiady  
rozmowy indywidualne  
narzędzia ewaluacyjne  
informacja zwrotna  
gra Story Cubes  
burza mózgów

Będziemy pracować *metodami warsztatowymi*.

*Zyskują Państwo pewność  
przyjęcia, jak największej dawki wiedzy  
w praktyce.*



**creativemedia**

# Techniki umysłu XXI wieku

## Warsztat poprowadzi Aneta Murakowska

uczennica m.in. specjalistów pracujących z agentami Biura Ochrony Rządu, fachowców z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu treningów z kontroli stresu bojowego i traumatycznego w zawodach ekstremalnych. Ukończyła ponadto szkolenie specjalistyczne z Racjonalnej Terapii Zachowań, przeszła szkolenia z kontroli stresu w warunkach silnego pobudzenia (z w wykorzystaniem jadowitych węży i pająków, fot.) oraz z użyciem wariografu.

Od lat fascynuje się i poszerza wiedzę z zakresu neurofizjologii, budowy i funkcjonowania mózgu i umysłów, na warsztatach wykorzystuje najnowsze techniki mentalne, rozwojowe, konceptualne.



Właściciel CreativeMedia wizerunek-doradztwo-szkolenia, trener biznesu, coach.

Ma na swoim koncie 10.000 godzin szkoleniowych, przeszkoliła ponad 4.000 uczestników menedżerów oraz pracowników z radzenia sobie ze stresem w zarządzaniu, technik kreatywnych w pracy na każdym szczeblu, rozwoju osobistego, skutecznego rozwiązywania konfliktów, technik perswazji i metod obrony przed manipulacją.

Doktorantka Instytutu Ekonomicznego Polskiej Akademii Nauk w ramach studiów doktoranckich oraz MBA (Executive Doctoral Business Administration), posiada między innymi dyplom SPMP – Project Manager, dyplom Instytutu Europeistyki w Warszawie

Ostatnie uzyskane nagrody:

Lider Innowacji i Rozwoju w latach 2011 i 2012

Ambasadorka Przedsiębiorczości Kobiet 2012

Poznański Lider Przedsiębiorczości 2011

# Techniki umysłu XXI wieku

Inwestycja w warsztat to 499 zł brutto

Dla najbardziej aktywnych uczestników **przewidujemy rabaty.**

## **W jaki sposób wykazać się aktywnością?**

Jeżeli zaproszą Państwo swoich współpracowników, partnerów, znajomych, rodzinę na warsztat zyskają Państwo RABAT:

W przypadku zgłoszenia się na warsztat osoby zarekomendowanej, Państwa inwestycja zmaleje do **450 zł brutto.**

W przypadku zgłoszenia się dwóch osób zarekomendowanych zyskają Państwo możliwość uczestniczenia w warsztacie jedynie za **400 zł brutto.**



**creativemedia**

# Techniki umysłu XXI wieku

## Organizacja

Warsztat w dniu **podanym na stronie internetowej**  
w godzinach od **9:00 do 17:00**

w sali konferencyjnej firmy CreativeMedia  
ul. Naramowicka 33A/107 w Poznaniu

Warunkiem przystąpienia do warsztatu jest dostarczenie osobiste, przesłanie faksem, drogą mailową (skan) lub pocztą własnoręcznie podpisanego formularza zgłoszeniowego oraz dokonanie wpłaty najpóźniej na 10 dni przed planowanym warsztatem.

Minimalna liczba osób - 10.

Maksymalna liczba osób - 15.

W przypadku nie zebrania się grupy wszystkie opłaty będą zwracane.

W przypadku rezygnacji uczestnika z warsztatu na więcej niż 10 dni przed jego terminem zostanie zwróconych 100% kosztów. W przypadku rezygnacji w 10 i dalej dniu przed terminem warsztatu koszty uczestnictwa nie będą zwracane.



**creativemedia**

# Techniki umysłu XXI wieku

Z chęcią rozwiejemy wszystkie pytania i wątpliwości:

CreativeMedia  
wizerunek-doradztwo-szkolenia  
504 870 500

ul. Naramowicka 33A/107  
61-622 Poznań



**creative**media



creative media

*Serdecznie zapraszamy na warsztat!*