

**POKUD MÁTE NA ÚŘADĚ ZAMĚSTNANCE,
KTERÍ SEDÍ I 8 HODIN DENNĚ
– nedej záda víc –
TAK NÁM JE PŮJČTE!**

Přijedeme a naučíme je správně sedět, chodit, zvedat břemena, aby je nebolela záda, krční páteř, oči, hlava, ..., a vštípíme jim cviky na protažení nejen v kanceláři.

Škola zad aneb aby záda nebolela

Ráno si půjčíme 60 zaměstnanců a během 69 minut je *vydělíme* následky způsobenými špatným sezením, zvedáním břemen z předklonu, dáváním nohy přes nohu, ... Poté je ve skupinkách po 12 účastnících naučíme cviky, které jsou skvělou prevencí bolesti, ale také pomohou, pokud již problémy nastanou. Budeme cvičit pomocí elastického lana (SM systém), over ballu a s vlastním tělem. Jedná se o druhý **nejpoptávanější seminář v ČR – plný cvičení doplněný o odborný výklad.**

S bolestí zad se dnes setká téměř 96 % obyvatelstva. Bolest plyne většinou z nesprávného držení těla, špatné chůze, nesprávného sezení a omezuje naše pracovní výkony. Zanedbání těchto obtíží potom vede nejenom k ochabování svalového systému, ale i k přidruženým obtížím jako jsou **bolesti hlavy, špatné trávení, výhřez meziobratlové ploténky, pocit nepohodlí.**

Cenové podmínky:

- 1 den školení: 25.200 Kč za 5 skupin (až 60 účastníků), tj. **v průměru 417 Kč/os.**
- 2 dny školení: 45.240 Kč za 10 skupin (až 120 účastníků), tj. **v průměru 377 Kč/os.¹**

Časové rozložení školicího dne

- ranní 69minutová společná teorie až pro 60 účastníků (08:03–09:12)
- poté pět 55minutových praktických bloků plných protahování a cvičení pro 5 skupin po 12 účastnících (09:15–10:15, 10:15–11:15, 11:15–12:15, 12:15–13:15, 13:15–14:15)

Organizační informace

- **Objednatel zajišťuje místnost s prostorem pro cvičení** s možností uvázat elastická lana (např. k topení nebo jiným pevným bodům v zasedačce/tělocvičně, kinosále, ...), **dataprojektor, notebook a plátno.**
- Nejlepší je, pokud se účastníci rozdělí sami do 5 skupin po 12 účastnících (podle toho, jak se znají); pokud je bude rozdělovat zaměstnavatel, prosíme o přidělení alespoň 2 mužů do každé skupiny.
- Pro tento seminář nepožadujeme žádný speciální sportovní úbor – postačí volnější oblečení (volnočasové kalhoty/tepláky a tričko), nevhodné jsou džínny a oblečení znesnadňující pohyb. Cvičí se bos (v ponožkách) nebo v čisté sportovní obuvi.
- Nemáte-li tolik účastníků k proškolení, pozvěte kolegy z vedlejšího města a podělte se o náklady.

**Máte problémy se zády? Neposlouchají Vás?
Pošlete je do Školy zad. Naučíme je, aby nebolela.
Škola zad – jediná škola, kam záda chodí ráda!**

Bližší informace získáte elektronicky na seminare@EduSilesia.cz.

¹ Dvoudenní školení (2 semináře pro 2 skupiny) realizujeme ve dvou po sobě následujících dnech (čtvrtek, pátek) – po individuální dohodě i v jiných dnech. Ceny jsou uvedeny vč. 0% DPH. /2

Dobrý den,

Dostává se vám do ruky nabydka, která od prvního okamžiku musí v každém vzdělaném člověku probudit zděšený.

Možná si říkáte, jak si mohl autor dovolit začít tím neohrabaným „dobrý den“ či hned v první větě se dopustit několika hrubek. Inu, dovolil si to, aby ukázal, jak diletantsky působí ledabyle napsaná písemnost.

Úprava obchodních a úředních písemností podle ČSN 01 6910

Svížný zábavný **akreditovaný seminář** připomíná, že v písemném styku nikdy nemáme druhou šanci udělat perfektní první dojem. Vhodný je pro skupinu 30 účastníků v rozsahu 08:00 až 13:30. Osnova:

- Pravidla společenského „chování“ v písemném styku
- Interpunkce, spojovník a pomlčka, zkratky, akademické tituly, značky, peněžní částky, čísla a číslice, kalendářní data, časové údaje, úřední a obchodní dopisy, problémové oblasti

Cenové podmínky:

- 1 den školení: 25.000 Kč za skupinu (až 30 účastníků), tj. v průměru 833 Kč/os.
- 2 dny školení: 42.000 Kč za 2 skupiny (až 60 účastníků), tj. v průměru 700 Kč/os.²

„S tímhle pitomým zákonem běžte do háje, pane... Kterej negramota tohle vymyslel? Řídím firmu o 50 zaměstnancích, starám se, aby měli dost práce a jejich děti pak neumřely hlady a kvůli Vám většinu času vyplňuji jenom nějaký podělaný lejstra!“

Zažíváte ve své kanceláři taky takové situace? Cítíte se pak jako spráskaný pes? Musíte to pak rozdýchat nebo to pak v sobě dusíte či pro změnu hodíte na někoho jiného? Co kdybyste měli jednoduchý nástroj, jak z toho všeho ven. A co víc? Naučíme Vás, jak v budoucnu takovým situacím předcházet.

Zákonitosti komunikace v kritických situacích aneb jak komunikovat s agresivním občanem

Komunikace je základ všech vztahů. Při nesprávné komunikaci dochází k nedorozuměním – komunikačním šumům. Při libovolném jednání je dobré umět komunikaci vědomě řídit. Cílem semináře je **nevšední, interaktivní a poutavou formou** upozornit účastníky programu na komunikaci v kritických situacích. Seminář je postaven na moderních technikách **neurolingvistického programování**, propojených s nejnovějšími poznatky z neurověd a epigenetiky. Ukážeme si:

- Co jsou základní složky komunikace – Jak pracovat se svým hlasem s řečí těla – Kde a jak dochází k nedorozuměním – Jak předcházet konfliktním situacím
- Jak pracovat s emočně vypjatou situací – Jak účinně vést komunikaci ke kýženému cíli
- Principy komunikace – Pravidla asertivity – Základy řeči těla v pracovním jednání – 4 zákony pro jednoduchou komunikaci – Techniky pro zvládnutí stresových situací – Postupy pro odstranění emočních bloků – 6 pravidel komunikace s agresivním klientem

Seminář vhodný pro 16 účastníků probíhá formou tréninku/koučinku od 08:03 do 14:33.

Cenové podmínky:

- 1 den školení: 18.000 Kč za skupinu (až 16 účastníků), tj. v průměru 1.125 Kč/os.
- 2 dny školení: 32.000 Kč za 2 skupiny (až 32 účastníků), tj. v průměru 1.000 Kč/os.²

Bližší informace získáte elektronicky na seminare@EduSilesia.cz.

² Dvoudenní školení (2 semináře pro 2 skupiny) realizujeme ve dvou po sobě následujících dnech (čtvrtek, pátek) – po individuální dohodě i v jiných dnech. Ceny jsou uvedeny vč. 0% DPH. 2/2