Focus & Flow v IT: Mentální nástroje pro klid, motivaci a výkon v IT

Kód kurzu: KORFF

Méně stresu, více výsledků. Focus & Flow v IT je váš osobní „toolbox" pro mozek a týmovou komunikaci. Tento praktický trénink vám poskytne sadu ověřených mentálních nástrojů, kterými ztišíte chaos, zapnete koncentraci, proměníte tlak termínů v klidný výkon, zvládnete náročnější rozhovory a udržíte motivaci i v náročných sprintech. Výkon už neselhává na technických znalostech, ale na stavu mysli. Odejdete s konkrétními návyky, které zaberou během pár minut – přímo v běžném pracovním dni.

Pro koho je kurz určen

Pro každého v IT, kdo chce méně stresu a více výsledků – bez vyhoření.

Co Vás naučíme

Cíl tréninku

Cílem tréninku je, aby si každý účastník osvojil 6 mentálních technik pro zvládání stresu, soustředění a spolupráci, uměl je použít přímo během dne a zavedl měřitelný návyk do týmové praxe.

Přínosy

- Zvládnete rychlý reset: přepnout z napětí do klidného výkonu do 90 sekund.
- Dokážete snížit eskalaci v konfliktních rozhovorech a snadněji dojít k dohodě.
- Udržíte soustředění i při častém přepínání úkolů bez zbytečného zahlcení.
- Proměníte frustraci v motivaci – z problému vytěžíte přínos a první krok.
- Zavedete jednoduché rituály, které zvyšují energii a odpovědnost týmu.
- Odnesete si skripty a taháky, které fungují v běžných IT situacích.

Studijní materiály

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

- Úvod: Focus &Flow v IT
- Proč se ve stresu „rozpadá" pozornost a co s tím.
- Osobní mapa spouštěčů stresu a ztrát soustředění.
- Rychlý reset stavu – tělo, pozornost, slova
- Jednoduchý protokol pro zklidnění a soustředění.
- Vytvoření vlastního krátkého rituálu.
- „Vnitřní kouč".
- Mentální přepis náročných situací
- Jak změnit výklad situace tak, aby rostla motivace a chuť jednat.
- „3 nové pohledy" na aktuální problém.
- Týmové učení se z chyb.
- „Film v hlavě" a práce s představivostí
- Jak oslabit strach a posílit odvahu úpravou mentálních obrazů a vnitřního hlasu.
- „Úprava filmu" – práce s vlastní stresovou představou.
- „Komický kritik" – jak odlehčit paralyzující vnitřní hlas.
- Tři pozice vnímání pro lepší dohody
- Jak získat empatii a nadhled ve sporu: můj pohled, pohled druhé strany, nezávislý pozorovatel.
- Krátké role-play – každý si odnese jednu úpravu svého chování.
- Pohled zákazníka.
- Učení se od nejlepších
- Úspěch zanechává stopy: jak odpozorovat návyky, které fungují, a zavést je.
- Cvičení.

GOPAS Praha
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk

Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved

- „Kotva" – rychlý přístup ke klidu či sebedůvěře
- Jak si nastavit gesto nebo slovo, které na povel spustí příjemný stav.
- Moje osobní kotva.
- Přenos do praxe
- Jak z techniky udělat návyk – mikrokroky, viditelné připomínky, buddy dohoda.
- Osobní akční plán.

Trénink kombinuje sebekoučovací techniky (práci na sobě samém) a týmové aktivity.

GOPAS Praha
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk

Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved