Pozitivní myšlení – Jak zvládat emoce a nepodléhat negativním myšlenkám

Kód kurzu: KOREMOCE

Tento praktický workshop je zaměřen na rozvoj psychické odolnosti a schopnosti zvládat emočně náročné situace v profesním i osobním životě. V průběhu kurzu se seznámíte s principy práce s emocemi a tělem, osvojíte si techniky zklidnění mysli i fyziologických reakcí. Součástí kurzu jsou i praktické nástroje pro zvládání vypjatých mezilidských interakcí. Na závěr si každý účastník vytvoří individuální plán, který mu pomůže lépe zvládat emoce v každodenním životě.

Pro koho je kurz určen

- Pro ty, kdo se chtějí naučit zvládat emoce vědomě a s respektem k sobě.
- Pro všechny, kteří mají tendenci utíkat v myšlenkách do katastrofických scénářů nebo sebeobviňování.
- Pro ty, kdo chtějí pracovat se svou vnitřní kritikou a obnovit schopnost vnímat věci s nadhledem.
- Pro všechny, kdo chtějí posílit svou emoční odolnost a klid.

Co Vás naučíme

- Rozpoznat, kdy vám myšlenky a emoce berou sílu, a jak s nimi naložit jinak.
- Pochopit, proč někdy jednáme „nepřiměřeně" a jak si to přestat vyčítat.
- Pracovat s vlastním tělem jako nástrojem zklidnění.
- Zvládat rozhovory i situace, kdy vnitřní napětí přetéká navenek.
- Vytvořit si vlastní plán pro zvládání emocí v běžném životě.

Studijní materiály.

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

- Co jsou emoce a proč je nelze vypnout: Proč nefunguje věta „neřeš to"?
- Negativní myšlenky a jejich síla: Jak ovlivňují naše rozhodování a vztahy.
- Vztah mezi tělem, emocemi a mozkem: Co říká limbický systém?
- Dech a tělo jako kotva: Jak se rychle zklidnit, když vřeš.
- Práce s vnitřním kritikem: Kde se bere, co chce a jak ho zkrotit.
- Techniky přerámování: Jak změnit úhel pohledu a najít jinou cestu.
- Emoce v komunikaci: Co říct, když máme chuť říct „něco úplně jiného".
- Vlastní mapa emocí a plán regulace: Co na mě funguje? Jak si pomoci?

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