

Přednášky propojují osobní rozvoj s každodenními výzvami - podněcují otevřenou diskuzi a posilují cestu k vnitřnímu zdraví.

Délka přednášek

Standardní délka přednášky je 90 minut včetně diskuse.

Orientační ceník

- 1 hodina (45-60 min): 2 000 - 4 000 Kč
- 90 minut (blok): 3 000 - 6 000 Kč
- Půlden (cca 3 hodiny): 6 000 - 9 000 Kč

Cena závisí na velikosti skupiny, vzdálenosti a náročnosti přípravy. Uvedené částky jsou orientační. Ceny jsou uvedeny bez případného cestovného.

Sleva

Při dlouhodobější spolupráci (3 a více přednášek během roku) poskytují 15% slevu.

KONTAKT

Pro domluvu konkrétní přednášky nebo více informací mě neváhejte kontaktovat:



www.mentoriamts.cz

tom@mentoriamts.cz

+420 775 789 049

T. G. Masaryka 1117, 73801
Frýdek - Místek

Mgr. Tomáš Dymáček, MTS

Přednášky MENTORIA

Mgr. Tomáš Dymáček, MTS

Interaktivní přednášky - osobní rozvoj,
péče o zdravé vztahy a vnitřní hodnoty.

Sebevědomí a identita

- **Identita** - kdo jsem a proč mám hodnotu
- **Hranice** - stabilita, respekt a rovnováha mezi „já“ a „druzí“
- **Odpusť sám sobě** - uvolni zátěž minulosti a začni znovu

Hodnoty a vztahy

- **Hodnoty zrcadlené v charakteru** - jak vnitřní hodnoty formují náš život
- **Hledání záměru a smyslu** - jak proměnit vášeň a bolest ve smysluplný příběh
- **Pozitivní povahové profily DISC** - jak lépe porozumět sobě i druhým
- **Síla pozitivních rituálů** - jak malé návyky mění energii, výkon i život

Odolnost a růst

- **Vzepři se strachu** - překonávání limitů a budování vnitřní svobody
- **Uzdravení z minulých zranění** - jak se osvobodit od tíhy minulosti
- **Proaktivita** - jak převzít kontrolu nad svým životem
- **Odvaha se rozhodnout** - jak volit směr, který skutečně dává smysl
- **Jednou vyhraješ, jindy se poučíš** - jak proměnit prohry v lekce

PODROBNÝ OBSAH JEDNOTLIVÝCH PŘEDNÁŠEK

1. Identita - Kdo jsem a proč mám hodnotu

Zdravá identita zahrnuje sebepoznání, život podle vlastních hodnot, autenticitu, zdravé vztahy a schopnost přijímat sebe sama i se svými slabinami.

2. Hranice - Stabilita, respekt a rovnováha mezi „já“ a ti„druzí“

Zdravé hranice chrání naše duševní zdraví a posilují sebeúctu. Zjistíme, co se děje, když hranice chybí nebo jsou příliš pevné, jak je komunikovat bez pocitu viny a proč schopnost říci „NE“ patří k nejdůležitějším životním dovednostem.

3. Odpuštění sám sobě - Uvolni zátěž minulosti a začni znovu

Pokud v sobě neseme pocity viny, býváme na sebe tvrdší než na ostatní. To pak ovlivňuje naše vztahy, energii i každodenní život. Odpuštění sobě je klíčem k vnitřní svobodě, růstu a důvěře v sebe sama.

4. Vzepři se strachu - Překonávání limitů a budování vnitřní svobody

Strach nás může chránit i paralyzovat. Zjistíme, jak vzniká, jak se přenáší do našich vztahů a rozhodování a proč často ovládá naše chování víc, než si uvědomujeme. Ukážeme si praktické způsoby, jak s ním bojovat a proměnit ho ve výzvu.

5. Uzdravení z minulých zranění - Jak prožít osvobození od tíhy minulosti

Zranění, která si neseme, nás často nutí vytvářet si obranné mechanismy, které nám brání žít naplno. Existuje však cesta uzdravení: od uvědomění, přes odpuštění až po nastavení nového, svobodnějšího způsobu života.

6. Proaktivita - Jak převzít kontrolu nad svým životem a získat vliv

Proaktivita znamená schopnost přebírat odpovědnost za svůj život a za to, co se v něm děje. Reaktivní lidé nechávají své životy určovat okolnostmi, proaktivní lidé se řídí svými hodnotami a vědomou volbou.

7. Odvaha se rozhodnout - Odvaha žít podle svých hodnot a volit směr, který skutečně dává smysl

Každé rozhodnutí získává smysl, když víme, proč ho děláme. Když propojujeme malé volby s větším cílem, budujeme svou vnitřní sílu a pocit kontroly nad životem. Skutečná odvaha znamená rozhodovat se v souladu s tím, co pro nás má opravdovou hodnotu.

8. Jednou vyhraješ, jindy se poučíš - Jak proměnit prohry v důležité lekce pro další kroky

Porážky a neúspěchy jsou přirozenou součástí života a mohou nás posilovat, pokud se z nich poučíme. Pokora a přijetí zodpovědnosti nám umožňuje dívat se na chyby realisticky a proměnit je v lekce pro budoucnost.

9. Hodnoty zrcadlené v charakteru - Jak vnitřní hodnoty formují náš charakter a ovlivňují svět kolem nás

Charakter člověka se projevuje skrze jeho hodnoty. Budeme přemýšlet nad tím, proč lidé oceňují „dobrý charakter“ a jak hodnoty jako poctivost, odvaha nebo soucit utvářejí naše vztahy, důvěru a prostředí, ve kterém chceme žít.

10. Hledání záměru a smyslu - Jak proměnit vlastní vášeň a bolest ve smysluplný příběh

Smysl není náhoda, ale vědomá volba. Dává nám sílu překonávat překážky a energii pokračovat i tam, kde to ostatní vzdávají. Položíme si otázky: Co je to, co mi láme srdce? Jaký příběh chci svým životem vyprávět?

11. Pozitivní povahové profily DISC - Jak lépe porozumět sobě i druhým

Každý má svůj unikátní profil osobnosti. Dělíme je na čtyři typy: D (dominantní), I (inspirativní), S (stabilní), C (pečlivý). Jejich porozumění pomáhá v každodenním životě - ve vedení, vztazích, komunikaci i při řešení konfliktů.

12. Síla pozitivních rituálů - Jak malé návyky mění energii, výkon i život

Pozitivní rituály jsou drobné, pravidelné návyky, které nám pomáhají čerpat sílu v těchto čtyřech oblastech: tělesné, emoční, duševní i duchovní. Ukážeme si, jak proměnit důležité věci v automatické návyky, které nás dlouhodobě posilují.

13. Pět jazyků lásky - Jak porozumět sobě i druhým a naplnit citovou nádrž lásky

Každý člověk touží po lásce, ale ne každý ji prožívá stejným způsobem. Objevíme pět jedinečných „jazyků“, kterými lidé lásku vyjadřují a přijímají - slova ujištění, pozornost, dary, skutky služby a doteky.