



FIREMNÍ YOGA

PŘIHLÁŠENÍ NA TRÉNINK ON-LINE

<https://www.treninky.cz/trenink/firemni-yoga-125>

Ve spolupráci s **ab connectia s.r.o.**



**MAXIMÁLNÍ POČET
ÚČASTNÍKŮ**
12 účastníků



ÚROVEŇ KURZU



ČASOVÁ NÁROČNOST
1 hod / 0 dnů

O čem trénink bude

Vnější a vnitřní faktory ovlivňují náš profesní růst a výkonnost. Nezáleží jestli pracujete u počítače, ve výrobě, jednáte se zákazníkem, zodpovídáte za obchodní výsledky nebo jste v manažerské pozici. Každá profese je náročná, časem klesá soustředěnost a pracovní výkon.

Tělo potřebuje pohyb, rozprout krevní oběh a Mysl potřebuje aktivovat!

Firemní yoga je nízkonákladová, časově flexibilní a účinná metoda, která zvyšuje schopnost koncentrace, což vede k lepším pracovním výsledkům. Spokojený a zrelaxovaný zaměstnanec je nemalým přínosem pro firmu. Lekce jógy přímo na pracovišti se v poslední době stávají oblíbeným benefitem pro zaměstnance i zaměstnavatele.

Co použijete v praxi

Cvičení čerpá inspiraci z Hatha jógy (součástí jsou fyzická cvičení, dechová cvičení určená k ovládnutí dechu a zklidnění mysli) a Vinyasa jógy (systém zaměřující se na propojení dechu a jógových pozic). Program lekcí je postaven aktuálních potřebách jak účastníků, tak společnosti. Lekce jsou přizpůsobeny tomu, aby se daly praktikovat v prostorách společnosti: zasedací místnost, kancelář, recepce, open space, či jiném společném prostoru.

Firemní jóga může probíhat buď ráno – před prací, v poledne – o polední pauze nebo odpoledne – po skončení pracovní doby.

Můžete si vybrat:

- **Ranní jóga:** je zaměřena na probuzení těla a aktivaci myšlenek na pracovní povinnosti
- **Polední jóga:** rozhýbání těla, zklidnění myšlenek a načerpání sil pro odpolední aktivitu

- **Odpolední joga:** protažení a posílení celého těla, zklidnění mysli

Kdo Vás bude trénovat



Kateřina Mendrok

Propojení věky ověřených pravidel jógy s dnešním životním stylem, právě teď, dává smysl.

Od samého počátku mé pracovní kariéry se pohybuji ve finančním sektoru, kde jsem získávala zkušenosti s přímým prodejem a aktivním obchodním telefonováním. Z korporátního prostředí, pojišťovny a bank, jsem přešla do vlastní firmy ab connectia s.r.o., kterou jsme založili společně s Gerhardem Mendrokem. Naše společnost se specializuje na poradenské a vzdělávací projekty, která jsou zaměřena na zvyšování obchodního výkonu našich klientů. Ve firmě, mám na starosti projekty budování, nastavení, rozjezd a podporu obchodních call center. Pro naše klienty řídím telefonní kampaně a projekty pro podporu prodeje jednotlivých služeb a produktů.

Postupem času, jsem nabyla odbornou způsobilost, která mě opravňuje k činnosti v oboru Yogy, kde aktivně působím jako lektor.

Tréninky, které vedu, jsou zaměřeny na zvýšení výkonu obchodního telefonování a také jak zvládnout negativní reakce klientů, jak pracovat se stresem a udržet si zásady zdravého pohybu mezi počítačem a židlí. Spojením těchto „tvrdých“ a „měkkých“ technik umožní zvýšení pracovního výkonu a „nezbláznit se“.