

Lektorský profil

**JMÉNO A PŘÍJMENÍ:**

JAN BENDA, PhDr. Ph.D.

Vzdělání:

Vystudoval psychologii na FF UK v Praze, absolvoval výcviky v satiterapii, PBSP, EFT, CFT a řadu dalších kurzů.

Délka lektorské praxe:

15 let

Profesionální zkušenosti:

22 let působí jako psychoterapeut, od roku 2006 soukromě. 15 let lektoruje kurzy soft-skills převážně v nadnárodních korporacích.

Reference:

Adastra, AXA, Česká národní banka, Česká spořitelna, Česká Rafinérská, ČSOB, ČSOB Pojišťovna, Deloitte, DHL, Fujitsu, GE Money Bank, Holmes Place, HSBC, ING Bank, ING Insurance company, ING Real Estate, Innogy, Komerční banka, Magna, Nestlé, Partners, Roltechnik, RWE, T-Mobile, Sun Microsystems, Škoda Auto, Vodafone, Western Digital, aj.

Přístup:

Zaměřuji se především na rozvíjení všímavosti a emoční inteligence a na rozpoznávání a využívání intuice v práci i v životě. Jsem inspirován východní moudrostí. Učím účastníky kurzů aplikovat všímavost (mindfulness) nejen při zvládání stresu, ale i v komunikaci, při rozvíjení týmové spolupráce, rozvíjení leadershipu, při odhalování motivace, při řešení konfliktů atp.

Specializace:

- Rozvíjení a využívání všímavosti (mindfulness)
- Rozvíjení emoční inteligence
- Podpora týmové spolupráce
- Asertivita
- Řešení konfliktů
- Rozvíjení leadershipu
- Zvládání stresu
- Work-life balance

Východiska:*Jasný záměr*

Pomáhám účastníkům kurzů uvědomit si, co v dané oblasti doopravdy potřebují k vlastní spokojenosti. Když objeví touhu svého srdce, odkryjí tak pramen netušené energie, kreativity a síly potřebné k rozvinutí nových možností a realizaci vlastní vize.

Opravdovost

Pomáhám účastníkům kurzů dostat se do kontaktu s vlastním prožíváním, abychom zjistili, co je v dané záležitosti skutečně „jádnem pudla“ a mohli společně pracovat na tématech, která účastníkům dávají v daný okamžik opravdu smysl.

Sebepoznávání

Pomáhám účastníkům kurzů rozvíjet schopnost sebereflexe neboli schopnost uvědomovat si procesy probíhající v jejich vlastní mysli a těle (mindfulness). To přináší nový úhel pohledu na jednotlivé situace, nové porozumění, vhled i vnímání širších souvislostí.

Odvaha

Realizovat svůj sen znamená měnit zaběhané stereotypy, čelit výzvám, překonávat strach a pochybnosti. Pomáhám účastníkům kurzů uvidět překážky ve vlastním nitru a využít jejich energii ve svůj prospěch.

Humor

Uvolněná atmosféra, porozumění a nadhled jsou samozřejmou a přirozenou součástí mých workshopů. Pomáhám účastníkům rozvinout flexibilitu, lehkost, schopnost improvizovat i schopnost smát se sám sobě. Při rozvíjení soft-skills nejde o to, prorážet hlavou zeď. Jde o to, ji přeskočit.

Životní moudro/motto:

Moudrost bez laskavosti a znalost bez střízlivé mysli nejsou k ničemu. (Don Juan Matus)

Kontakt:

Tel.: 777 268 729 (pouze sms)

E-mail: psychoterapeut@gmail.com

Web:

www.jan-benda.com

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/benda/>

Audiokniha Jana Benda:

<https://audioteka.com/cz/audiobook/vsimavost-a-souciti-se-sebou>

