



NABÍDKA SLUŽEB

2024



BYSTRÝ MOZEK

Nechte svůj mozek růst.

Jmenuji se ALICE POSPÍŠILOVÁ

Vzdělávání lidí se věnuji **více než 18 let.**

Jsem vystudovaný **pedagog a politolog.**

Získala jsem profesní kvalifikaci MŠMT - **Lektor dalšího vzdělávání**, jsem certifikovaný **trenér paměti a kognitivních funkcí.**

Mám certifikáty v oblasti **měření a analýzy mozkových funkcí Neurofeedback a Biofeedback.**

Jsem lektor diagnostické **metody LPAD** - kognitivního hodnocení přístupu k učení a odhalování nevyužitého potenciálu.

Jsem **Master of business etiquette.**

Jsem **kouč.**

CO NABÍZÍM

CELODENNÍ SEMINÁŘE PŮLDENNÍ WORKSHOPY

"OČNÍ VITALITA" - Obnova energie pro unavené oči

"SPÁNKOVÁ REVOLUCE" - Tajemství výživného spánku pro lepší výkon

"DOKONALÁ PAMĚŤ" - Efektivní trénink paměti pro profesionály

"UVOLNĚNÉ SOUSTŘEDĚNÍ" - Umění koncentrace v hektickém prostředí

"REFRESH EFEKT" - Blesková regenerace pro maximální efektivitu

"RELAXACE BEZ STRESU" - Pokročilé techniky pro eliminaci stresu

"SÍLA ÚSMĚVU" - Pozitivní psychologie pro pracovní pohodu

CO NABÍZÍM

INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE A MĚŘENÍ



- **30 MINUTOVÁ DIAGNOSTIKA MENTÁLNÍCH FUNKCÍ** - stres test, MUSE test, LPAD test
- **60 MINUTOVÁ DIAGNOSTIKA MENTÁLNÍCH FUNKCÍ** - stres test, MUSE test, LPAD test
- **30 MINUTOVÁ DIAGNOSTIKA NEUROTRACKER** - měření úrovně kognitivního výkonu

Na základě diagnostiky navrhuji plán tréninku pro jednotlivce i skupiny.

CO NABÍZÍM

METODA 3P

SPECIALIZUJI SE NA ZVYŠOVÁNÍ VÝKONU A EFEKTIVITY POMOCÍ INOVATIVNÍ **METODY 3P** (POZORNOST, PAMĚŤ, POHODA).

Používám sofistikované přístroje

využívající metodu biofeedback, včetně **dechového** biofeedbacku,

svalového biofeedbacku a biofeedbacku pro měření **vodivosti kůže**, aby

bylo možné přesně monitorovat a regulovat fyziologické procesy. **Metoda**

biofeedback (BFB) umožňuje lidem získat lepší kontrolu nad fyziologickými

procesy (zpětná vazba), může zlepšit koncentraci a mentální výkonnost,

podporuje zlepšení fyzického výkonu a regenerace (spánku), díky čemuž

uživatelé dosahují lepších výsledků ve svých profesionálních i osobních aktivitách.

CO NABÍZÍM

INDIVIDUÁLNÍ KOUČOVÁNÍ

Zahodte **OMEZUJÍCÍ PŘESVĚDČENÍ**, že něco nejde!

Udělejte si jasno v tom, **CO CHCETE A KAM JDETE!**

Změňte své myšlení!

Překonejte strach ze selhání!

Vystupte ze své komfortní zóny!

Ať už potřebujete vyladit kariéru, osobní život nebo něco mezi tím...

MŮJ CÍL

ROZHODNĚ NEDÁVÁM HLAVU DO PÍSKU...

Můj svět patří lidem. Setkávání s lidmi mě naplňuje. Baví mě poslouchat lidské příběhy, vidět lidské tváře a číst z nich skutečné emoce. Předávám lidem radost, energii a úsměv... učím se ze svých zkušeností a předávám to dále.

Vzdělávám se, aby můj mozek byl stále bystrý a totéž nabízím svým klientům. Práce s mozkem je kouzelná, protože každý mozek i každý člověk je jiný.

Své klienty učím zvládat náročné psychické situace, zlepšovat jejich motivaci, koncentraci, duševní odolnost, snižovat stres. S tím úzce souvisí zlepšení spánkové aktivity a celkově klidnější mysl bez bolestí hlavy, úzkostí, depresí.



**DLOUHODOBÁ
SPOLUPRÁCE**

KONTAKT

Mgr. et Mgr. Alice Pospíšilová

NA PŘÍKOPĚ 17, PRAHA 1

Tel. +420 603 838 333

alice.pospisilova@bystrymozek.cz



BYSTRÝMOZEK

WWW.BYSTRYMOZEK.CZ