

Projekt - Zdravé město Týnec nad Sázavou –

Cyklus přednášek III. ročník

DUŠEVNÍ a mentální POHODA, spokojenost a ODOLNOST 2025

aneb 3 PRINCIPY dle vhledu Syda Bankse¹ – o podstatě fungování našeho vrozeného duševního a mentálního systému

Cílem tohoto celoročního cyklu přednášek je podpoření zájmu obyvatel Týnce a okolí o jejich mentální a duševní zdraví, které úzce souvisí s podporou celkové kvality života jednotlivce. A právě kvalitu života a zdraví řeší projekt Zdravého města, a proto je tento cyklus Městem Týnec nad Sázavou finančně i materiálně podporován, aby umožnil dostupnost pro všechny zájemce - zdarma.

10 termínů v roce 2025 je naplánováno střídavě na 2. úterý či 2. čtvrtek v měsíci (kromě července a srpna). Střídáním chceme umožnit začlenění přednášky do různého týdenního harmonogramu jednotlivých účastníků.

1. Vzdělávací cíl cyklu:

Směřování účastníků k lepšímu pochopení a vědomějšímu vnímání našeho mentálního a duševního systému psychické spokojenosti a odolnosti, který máme přirozeně kdykoli k dispozici (podobně jako např. zažívací či dýchací soustavu), neboť je součástí našeho tzv. základního nastavení, do kterého se vždy dříve či později vracíme. A jak nám tento (nový) vhléd může napomáhat při prožívání čehokoli – z minulosti, budoucnosti a především v přítomnosti s větší lehkostí, radostí, naplněností, smysluplností i efektivitou napříč všemi oblastmi našeho života.

Pohled na 3 Principy z hlediska našich konkrétních životních zkušeností, prožitků i dovedností – sdílením, metaforami, nákresy, praktickými cvičeními, videy apod.

Výhled témat - Otázky a citace psychologů, psychiatrů, pedagogů, mentorů a učitelů 3 Principů k sebereflexi:

DUŠEVNÍ a mentální POHODA, spokojenost a ODOLNOST 2025

- **JAK ROZLIŠOVAT NAŠE SKUTEČNÁ PŘÁNÍ OD TĚCH DOMNĚLÝCH „Co byste chtěli mít ve svém životě, do čeho se pustit, kdyby nevadilo, že byste nedosáhli svého cíle?“ Michael Neill (ÚT 14. ledna 2025 v 17,30 h)**
- **JAK MÍT DŮVĚRU V NAŠI DOSTATEČNOST I PŘIPRAVENOST K JEDNÁNÍ „Důvěra v to, že jsme vždy v pořádku a připraveni jednat v danou chvíli tak akorát a že k nám v životě věci přichází právě včas, byť pravděpodobně ne tak a kdy bychom si to bývali přáli.“ Derrick Mason (ČT 13. února 2025 v 18 h)**
- **JAK POSTUPOVAT ODOLNĚJI A V KLIDU OPROTI SE STRACHEM A REAKČNOSTÍ „V životě je o vás neustále postaráno – vidět v tom naději, důvěřovat tomu (více).“ Dr. Bill Pettit (ÚT 11. března 2025 v 17,30 h)**
- **PŘINÁŠÍ PROŽITEK VDĚČNOSTI ZÁZRKY DO NAŠICH ŽIVOTŮ? „Čím více jsme schopni vidět, co vše už máme, tím více toho k nám přichází – bez hledání.“ Elsie Spittle (ČT 10. dubna 2025 v 18 h)**
- **JAKÉ A KDY TO JE, KDYŽ JE NÁM „HEZKY“ (A MŮŽE TO BÝT I V DOCELA OBYČEJNÝCH KAŽDODENNÍCH SITUACÍCH)? „Je to opravdu jen o tom hezkém, příjemném pocitu v tichosti, v klidu, kde je ukryto tolik moudrosti, když jej objevíte.“ Dr. Marc Howard (ÚT 13. května 2025 v 17,30 h)**
- **JAK SE UČIT PŘIJÍMAT SVÉ ÚHLY POHLEDU A TÍM BÝT ZÁROVEŇ VÍCE OTEVŘENI SVĚMU OKOLÍ „Druhé (často) vidíme optikou svých vzpomínek. (A stane se to i mně. Co je tady dalšího možného?)“ Cathy Casey (ČT 12. června 2025 v 18 h)**
- **JAK HLOUBĚJI POROZUMĚT SVÝM STAVŮM MYSLI „Je to ta nejpřirozenější věc na světě jako nádech a výdech – jako stažení a uvolnění.“ Dicken Bettinger (ÚT 9. září 2025 v 17,30 h)**
- **JAK SKUTEČNĚ NASLOUCHAT SOBĚ I DRUHÝM „Jak byste si přáli, aby vám bylo nasloucháno a jak ne?“ Mavis Karn (ČT 9. října 2025 v 18 h)**

¹ www.sydneybanks.com

- MŮŽE DOBRÁ NÁLADA SKUTEČNĚ LÉČIT? „Nikdy nepodceňujte léčivou moc dobré nálady.“ Chana Studely (ÚT 11. listopadu 2025 v 17,30 h)
- JAK NÁM MŮŽE POMÁHAT ZASTAVENÍ SE, ZTIŠENÍ SE I UPROSTŘED CHAOSU „Když neodpustíte, kdo tím trpí? Vy. A nesnažte se to ani vymyslet. Jen následujte ten pocit klidu a míru, užijte si ztišení uvnitř v sobě. V jednoduchosti se nachází odpověď.“ Sydney Banks (ČT 11. prosince 2025 v 18 h)

2. Informace o lektorovi kurzu

Mgr. Marcela Krejčíková – učitel, mentor, průvodce k vrozenému duševnímu a mentálnímu zdraví i odolnosti

E: krejcikova@akkrejcik.cz

T: +420 728485227

W: www.jazykykrejcikova.cz/transformativni-koucink/

Fb: Koučink Marcela Krejčíková

Spotify: Hovory s Marcelou



a. Profesionální výcvik, vzdělání a praxe lektora:

Praxe ve 3 Principech Syda Bankse:

od r. 2023 pravidelná skupinová setkání TSk – workshopy (Duševní a mentální pohoda a spokojenost; Duševní spojka; v rámci projektů Zdraví aj.)

od r. 2021 – postupné propojování výuky jazyků a souběžného koučinku i s mládeží a dětmi

od r. 2020 – 2023 mentor a kouč dobrovolník v am. organizaci Heartfelt Presence

od r. 2020 postupné propojování výuky jazyků a souběžného koučinku – zejména u dospělých

od r. 2019 skupinová setkání – workshopy TSk (webináře i semináře)

od r. 2018 individuální transformativní koučink (=TSk)

od r. 2018 postupné integrování – využívání 3 Principů ve výuce jazyků – především s dětmi a mládeží, v komunikaci s nejbližšími, přáteli i dalšími lidmi

Shrnutí výcviku ve 3 Principech Syda Bankse:

Jack Pransky – Three Principles Mentoring Group 5 (= Skupina mentoringu v oblasti 3 Principů) – 2024 - 2025

Stephanie Benedetto – Program Falling In Love With the Game of Business (= program Jak se zamilovat do svého podnikání) - 2024

Chana Studley – Program Beyond Diagnosis (= program o zdraví „za diagnózou“) - 2024

Porozumění mysli – česká komunita 3 Principů – průběžné členské školení a trénink – od r. 2023 – dosud

3PGC – 3 Principles Global Community – průběžná školení a trénink – od r. 2022 – dosud

- Dr. Mark Howard's THREE PRINCIPLES INSTITUTE Teleseminars (od 2022 - dosud) průběžné školení a trénink

3P DACH – Die Deutschsprachige Dreiprinzipien Community – průběžné školení a trénink od r. 2021 – dosud

Michael Neill – Coaching Mastery 2.0 Program (= program mistrovství v koučinku) – 2021 - 2022

Tracy Gerathy, Peter Sleigh – The Soul Centered Business Program (= business program vycházející z duše) - 2021

Heartfelt Presence Organisation – mentor a kouč dobrovolník, školení a mentoring 2020 – 2023

Christine Heath and Judy Sedgeman - PSYCHOLOGY HAS IT BACKWARDS Podcasts (od 2021 - dosud) průběžné školení a trénink

Swier Miedema – mentoring a školení v transformativním koučinku (dale: TSk) – od r. 2020 – dosud

Peter Sleigh - mentoring a učňovský program v TSk – od r. 2020 - dosud

Michael Neill - Inner Circle Group Program (= program skupiny vnitřního kruhu) 2020 – 2021

PJD 2 (= Pojd'te ještě dál 2) – Centrum Změn - 2019

2018 - Academy of Psychology of Mind – Vladimíra Vymětala a Zdeňky Čermákové – certifikát transformativní kouč

Pozn. Další informace na <https://www.jazykykrejcikova.cz/transformativni-koucink/>