



Jakub Chomát

Průvodce na cestě za spokojeností

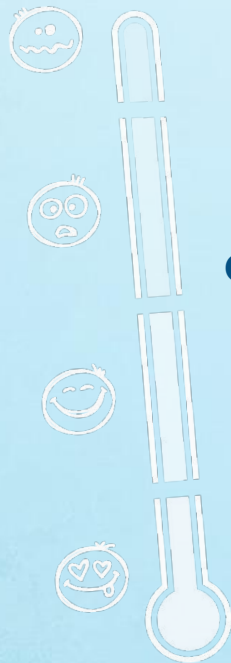


WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

jakub@whmchomat.cz

+ 420 602 632 396

OBSAH PREZENTACE



Stress

O metodě

Co můžeme metodou ovlivnit

Program

Cena

O Jakubovi



STRESS

Všechny organizace v rychlém a hekticky měnícím se prostředí jsou vystavovány stále novým výzvám, což může mít neblahý vliv na výkon a kvalitu rozhodování jejich členů, týmů.

Chování managerů, pracovníků a jejich rozhodování, resp. schopnost práce se stresem významně ovlivňují výsledky celku.



[Více o Wim Hofovi](#)

WIM HOF METODA

a její 3 hlavní pilíře



Nastavení mysli

Jako lidské bytosti jsme byli stvořeni jako komplexní vzájemně propojený systém. Tělo nemůže fungovat bez mysli a nejde to ani opačně. Síla a schopnosti mysli jsou daleko větší, než si dovedeme představit.

Naši přirozenou tendencí je věřit již vyzkoušeným vzorcům chování a uvažování. To však nemusí znamenat nejlepší řešení v dané situaci.



Dechové techniky

Každý den nadechneme více než 20 000x, většina z nás to činí nevědomě, bez povšimnutí. Náš dech však bezprostředně zrcadlí naše aktuální rozpoložení.

Vědomé dýchání zvyšuje energii, snižuje stres a umožňuje dělat kvalitnější rozhodnutí.

Dechové cvičení WHM aktivuje metabolismus, posiluje imunitu a snižuje zánětlivost v těle, jejíž častou příčinou je právě životní styl a stres.



Vědomé otužování

Chlad je velmi efektivní nástroj na rozvoj mentální i fyzické síly a zdraví. Učí náš přijetí a uvolnění v těch nejnáročnějších podmínkách. Přijetí potenciálního diskomfortu vyvolaného chladem se dá aplikovat do dalších oblastí našeho osobního i pracovního života.

Chlad velmi zvyšuje životní energii a pravidelné otužování má blahodárné účinky na celý kardiovaskulární systém, zlepšuje regeneraci a ladí krevní tlak.

CO MŮŽEME METODOU OVLIVNIT?

Metoda posiluje mentální a fyzické zdraví



**Snižuje
celkový
stres**



**Zvyšuje
soustředění
a kreativitu**



**Rozšiřuje komfortní
zónu a uvolnění
v diskomfortních situacích**



**Posiluje
zdraví a imunitní
systém**



**Přispívá ke
kvalitnějšímu
spánku**



**Zvyšuje
množství energie
a vitality**

CO JE CÍLEM WORKSHOPU?

Uvolnění napětí, mentální hygiena, bezpečný ale hlavně intenzivní zážitek překonání sebe sama ve stresové situaci. Uvolňující techniky jako nástroj pro podporu imunity, zvýšení výkonu, kreativity a celkové vitality.

Co účastníky čeká?

1. Prezentace a seznámení s vědeckými poznatky kolem Wim Hof Metody
2. Mentální, strečinková a dechová cvičení
3. Noření končetin do bazénku
4. Dobrovolný celotělový ponor do ledové vody
5. Sdílení a motivace k další práci s metodou.

CENY

ÚVODNÍ PŘEDNÁŠKA / WEBINÁŘ

(skupina do 100 členů)

90 – 120 minut interaktivního zážitku.

8 000 – 11 000

“ODPOLEDNÍ” WORKSHOP

(skupina 10 – 25 členů,
více členů na vyžádání)

4 hodiny informací a praktických nástrojů, základní cvičení, práce s chladem

18 000 – 25 000

“CELODENNÍ” WORKSHOP

(skupina 10 – 25 členů)

7–8 hodin nabitých informacemi, vědeckými poznatky a praktickými nástroji, práce s chladem, dechem a mind-hackingem

na vyžádání

Uvedené ceny jsou bez DPH 21%. Po objednání a rezervaci schváleného termínu vystavuji zálohovou fakturu ve výši 50% lektorného, která je flexibilně převoditelná na následujících 6 měsících (pokud nám aktuální epidemiologická nařízení neumožní provést workshop v plánovaném termínu.) Výše uvedená kalkulace nezahrnuje náklady dopravu lektora z Prahy, na pronájem lektorských prostor ani občerstvení během workshopu.



Jakub Chomát

Průvodce na cestě za spokojeností



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR



O JAKUBOVI

Otec tří dětí, manžel a partner skvělé inspirativní ženy, podnikatel a člověk, který zažil osobní vyhoření – nadvakrát opouštěl „zlatou klec korporátního života a slibné kariéry“.

“Baví mě inspirovat lidi, objevovat nové možnosti pohledu na okolní svět a životní situace “které se nám dějí”, sebe sama a celkově rozvíjet všímavost. Učím lidi vědomě zacházet se svojí energií, měnit nefunkční vzorce svého chování, efektivně zacházet se stresem a zlepšovat si zdraví a celkově tak kvalitu života.”

[Více o Jakubovi](#)



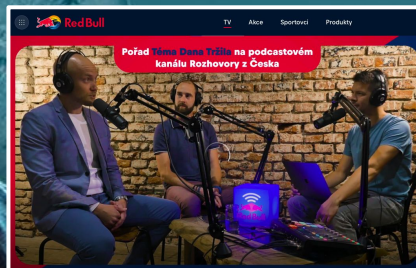
Jakub Chomát

Průvodce na cestě za spokojenosti



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

Média



[Více o Jakubovi](#)

REFERENCE SPOKOJENÝCH ZÁKAZNÍKŮ

KONTAKT NA JEDNOTLIVÉ ZADAVATELE NA VYŽÁDÁNÍ

ZAKÁZKY, KTERÉ JSEM JIŽ REALIZOVALI



Deloitte.

wilo



ataccama

Honeywell