

BIOFEEDBACK NEUROFEEDBACK

**Chcete spoznať, ako funguje vaše telo a myseľ?
Naučiť sa efektívnejšie zvládať stres, zlepšiť
svoj výkon, sústredenie alebo
lepšie relaxovať?**

**Pracovisko psychológie Vám ponúka
modernú metódu BIOFEEDBACK a NEUROFEEDBACK.**

Ide o diagnostickú a tréningovú metódu, ktorá vás učí pomocou okamžitej spätnej väzby lepšie zvládať stres, zvyšovať psychickú odolnosť a rozvíjať schopnosti dôležité pre zdravie, pohodu aj pracovný výkon. Prebieha za pomoci špeciálnej prístrojovej technológie a počítačového programu.

AKO FUNGUJE BIOFEEDBACK A NEUROFEEDBACK?



SNÍMANIE REAKCIÍ ORGANIZMU

Senzory na tele v reálnom čase zaznamenávajú fyziologické reakcie ako dýchanie, srdcová činnosť, svalové napätie, teplota či mozgová aktivita



OKAMŽITÁ SPÄTNÁ VÄZBA



TRENING SEBAREGULÁCIE

Pod vedením odborníka sa učíte vedome ovplyvňovať svoje fyziologické reakcie, dosahovať stav optimálneho sústredenia alebo uvoľnenia a prenášať tieto zručnosti do každodenného života.

TRÉNINGY SÚ ZAMERANÉ NA:

zlepšenie výkonu, skvalitnenie pozornosti, sústredenia, pamäte a relaxáciu pri záťažových situáciách

JASNÁ VOĽBA PRE ĽUDÍ, KTORÍ CHCÚ:

- lepšie porozumieť reakciám svojho tela a mysle pri záťaži, strese a regenerácii
- posilniť svoju psychickú odolnosť a schopnosť efektívnejšie zvládať stresové situácie
- zlepšiť koncentráciu, mentálnu výkonnosť a pracovnú efektivitu
- podporiť svoju regeneráciu, predchádzať vyčerpaniu a syndrómu vyhorenia
- lepšie zvládať napätie, trému alebo úzkosť naučiť sa vedome ovplyvňovať svoje telesné aj duševné reakcie
- zmierniť negatívny vplyv dlhodobého stresu na zdravie
- dosiahnuť lepšiu emocionálnu rovnováhu, duševnú pohodu a vyššiu kvalitu života

Poznaj sám seba, nájdi kľúč k odolnosti a vnútornej rovnováhe.