

Motivace, wellbeing a vyhoření aneb Mám se dobře...asi

Kód kurzu: WELL

Tento den je jiný než běžné školení. Nenajdeš tu slidovou prezentaci ani univerzální poučky. Je o návratu k sobě. K tomu, co tě drží nad vodou, i k tomu, co už možná dlouho ignoruješ a nechceš si připustit. Dopřej si prostor na zastavení a podívej se na svůj život s odstupem. Pomůžu ti naplánovat vlastní kroky ke spokojenosti. Neztratíš výkon, pokud nechceš, ale najdeš život, který je naplněný ze všech stran. Přijď si vytvořit plán, jak se o sebe starat dřív, než tě tělo nebo hlava zastaví.

Pro koho je kurz určen

- Pro ty, kteří mají pocit, že „něco není v pořádku“, ale neumí to pojmenovat.
- Pro každého, kdo dlouhodobě cítí únavu, podráždění nebo vnitřní napětí.
- Pro ty, kdo se starají o druhé, ale zapomněli se starat o sebe.
- Pro lidi, kteří chtějí žít a pracovat tak, aby jim v tom bylo dobře. A ne „to“ jen vydržet.

Co Vás naučíme

- Rozpoznat varovné signály vyčerpání, dřív než se přetaví ve vyhoření.
- Vnímat své tělo a mysl jako spojence, ne jen jako stroj na výkon.
- Obnovit vnitřní motivaci a pochopit, co vás v životě skutečně naplňuje.
- Praktické techniky pro regulaci stresu, přepínání a návrat do klidu.
- Jak se nenechat zavalit okolními očekáváními.

Studijní materiály

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

- Úvodní diagnostika: Co ti (ne)dává energii a proč na tom záleží.
- Práce s tělem: Jak poznáš, že jsi přepnutý/á a co s tím.
- Emoční kompas: Jak rozlišit únavu, frustraci, vyhoření a strach.
- Vědomá regulace: co funguje (a co ne), když jsme přetížení.
- Jak najít novou motivaci ve chvílích, kdy už jedeš jen na rezervu.
- Vlastní mapa wellbeing návyků.
- Reflexe, sdílení a tvorba konkrétního plánu.

GOPAS Praha

Kodaňská 1441/46
101 00 Praha 10
Tel.: +420 234 064 900-3
info@gopas.cz

GOPAS Brno

Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 542 422 111
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava

Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 248 282 701-2
info@gopas.sk



Copyright © 2020 GOPAS, a.s.,
All rights reserved