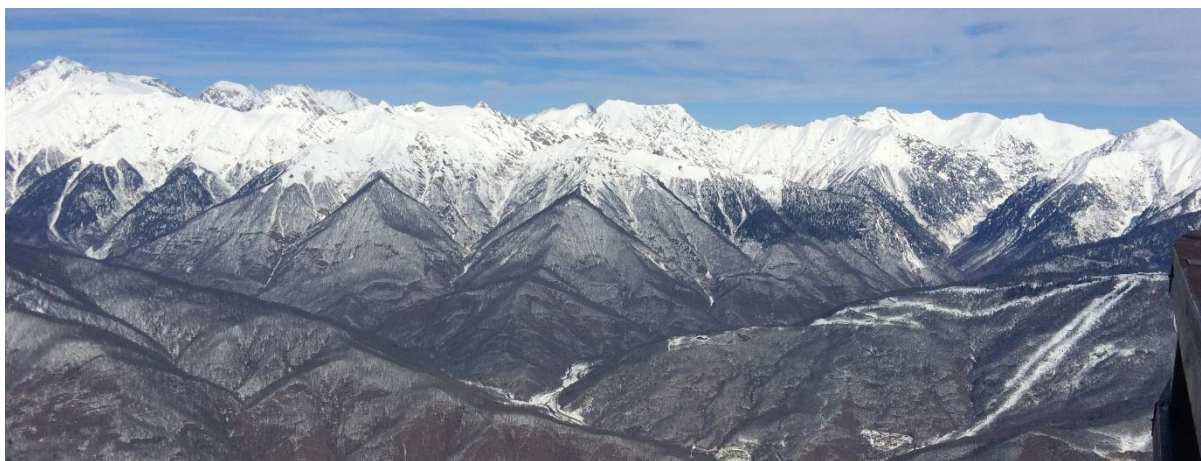


Žijeme v době velkého informačního přetlaku a neustálých změn. Nároky na nás se stále zvyšují a s nimi roste i počet priorit a komplexita našeho rozhodování. Schopnost zachovat si chladnou hlavu a obstát ve všech požadavcích okolí je čím dál více důležitá. Jak se k ní však dopracovat a zároveň si užívat život s pocitem vnitřní spokojenosti a naplnění? Jak najít tu správnou životní rovnováhu, zvládnout současné tempo, užívat si svou práci a mít prostor pro věci, které mě baví?

Zveme Vás na 4denní pobytový workshop

„ROZHLEDNA“

aneb ŽIVOTNÍ PRIORITY A ROVNOVÁHA V DOBĚ TLAKŮ A ZMĚN



Zaměření workshopu:

- Revize priorit v současné životní etapě, od nepodstatného ke klíčovému
- Rovnováha – jak mít v životě místo pro důležité věci
- Brzdy a bloky, které brání rovnováze a spokojenosti a jak je překonat
- Změny jako součást života, jak je zpracovat a pozitivně využít
- Radost z práce a jak se k ní dopracovat, od přežívání k užívání
- Rychlost versus potřeba zpomalit – jak být rychlí a v klidu
- Energie a zdroje vnitřní motivace
- Životní styl, jak chci o sebe pečovat

Termín, cena a místo konání:

22.-26. května 2019

zahájení 22. 5. v 18,00, ukončení 26.5. ve 14,00

Cena: 27.000,- Kč

Cena zahrnuje: 4denní program, ubytování a stravu po celou dobu workshopu, individuální konzultace s lektory, wellness poradenství



Workshop proběhne v objektu bývalého mlýna v malé obci v Podkrkonoší

Workshopem vás provedou:

Alice Chamrádová



Alice je původní profesí psycholog. Od roku 1995 se věnuje problematice lidských zdrojů v nadnárodních společnostech, od roku 2016 působí jako interní kouč pro vrcholový management s mezinárodní působností. Kromě toho se věnuje psychoterapii práci se skupinami, a lektorské činnosti, vede programy zaměřené na osobní růst.

Jan Dašek



Jan vystudoval speciální pedagogiku, má více než 25 let zkušeností v oblasti vzdělávání dětí a dospělých. Posledních 10 let se věnuje individuální a skupinové psychoterapii a psychologickému poradenství, specializuje se na využití rodinných konstelací v poradenské práci. V současnosti působí v poradně pro rodinu.

Ivana Otřisalová



Ivana je původní profesí zdravotní sestra. Má mnohaleté zkušenosti s prací ve zdravotnictví i v sociální oblasti. Zároveň poskytuje poradenství pečujícím o své blízké a také se věnuje lektorské činnosti v této oblasti. Od roku 2008 poskytuje masérské služby a své vzdělání si doplnila základními informacemi z HAM YOU – učení starých čínských Mistrů.

Přihlášky:

Přihlášky, prosím, zasílejte na e-mailovou adresu acham@seznam.cz. Na základě přihlášky proběhne individuální rozhovor pro ujasnění očekávání a potvrzení účasti.

Více informací o našich programech najdete na www.better-shape.cz