

Jménem paní kvestorky si Vás dovoluujeme pozvat na workshop

Sladování pracovního a rodinného/ osobního života a efektivní time- management

- Proč je důležité mít osobní/profesní život v harmonii?
- Proč je důležitá prevence? (ve sladování, ve vztazích, proti syndromu vyhoření?).
- Efektivní time management v kostce (naše hodnoty, naše priority, naše cíle..).
- Komunikace - proč je důležitá u sladování? (motivace, organizace, delegování).
- Sebevědomí - proč je důležitá sebedůvěra a seberepekt? (jak si určit "svůj prostor").
- Praktická cvičení na psychohygienu.



Naše osobní harmonie, vnitřní pohoda, náš přístup k životu – to vše ovlivňuje všechno co děláme, ať v rámci osobního/rodinného života, nebo v rámci práce.

Naše osobní spokojenost a vnitřní energie je našim hnacím motorem.

Víte, kde energii ztrácíte a kde ji nabíráte? Umíte říct ne? Umíte si říct o pomoc?

Pečujete preventivně o své psychické i fyzické zdraví?

Nastartujme rok 2024 svým osobním restartem, protože není čas ztrácet čas!

[Kateřina Kaňoková](#), lektorka

18|01|2024

UA 178, 10 - 12 hod

Přihlašovat se můžete
[zde](#).