

8 dovedností pro wellbeing

Vzdělávací program zaměřený na zvládání stresu, prevenci vyhoření, rozvoj psychické odolnosti a posílení mentální výkonnosti v akademickém prostředí.

Co vám program přinese?

- Naučíte se zvládat stres
- Zlepšíte soustředění a práci s pozorností
- Dozvíte se, jak funguje mysl
- Pochopíte, že nemusíte mít mysl bez obtěžujících myšlenek, abyste se cítili spokojenější
- Poznáte, jak pracovat s emocemi, únavou a vnitřním tlakem
- Začnete lépe spát, intenzivněji odpočívat a být k sobě laskavější



Co vás v programu čeká?

8 praktických témat – žádná teorie do šuplíku:

Zklidnění mysli – práce se stresem a vnitřním tlakem – lepší soustředění – vděčnost a oceňování – práce s náročnými emocemi – zvládání náročných situací – komunikace jako možnost pro vylepšení vztahů – spánek a zdroje energie.

8 dovedností pro wellbeing

Jak program probíhá?

- 4 setkání
- Každé v délce 4 hodiny
- Ve skupině pro max 20 účastníků
- Praktická cvičení s vědecky ověřenými přínosy a sdílení zkušeností
- Audio nahrávky pro domácí praxi
- Intenzitu programu si volíte sami

Pouze v 53% času lidé myslí na to, co dělají. Víte jaké to má důsledky?*

Kdo vás programem povede?

Ing. Marcela Klauzová Roflíková MBA

zakladatelka Českého mindfulness institutu.
Je spoluautorkou knihy Mindfulness pro každého (Grada, 2020).

Učí lékaře a lékařky v České lékařské komoře, manažery, učitele i studenty.

Těšit se můžete na její laskavý a praktický přístup. Nebude říkat, co máte dělat. Nabídne vám inspiraci a vy si sami vyberete, co vám bude vyhovovat.

