

8 dovedností pro wellbeing

Neklidná a zahlcená mysl – obavy – zkouškové – termíny – výkon – tlak – ztráta motivace – únava – úzkost – pochyby. Zní ti to povědomě?

V tomhle programu najdeš prostor i nástroje, jak si s tím lépe poradit – dlouhodobě a udržitelně.

Co ti program přinese?

- Naučíš se zvládat stres
- Zlepšíš soustředění a práci s pozorností
- Dozvíš se, jak funguje mysl
- Pochopíš, že nemusíš mít mysl bez obtěžujících myšlenek, aby ses cítil/a spokojenější
- Poznáš, jak pracovat s emocemi, únavou a vnitřním tlakem
- Začneš líp spát, intenzivněji odpočívat a být k sobě laskavější



Co tě 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, tipy, sdílení zkušeností
- Audio nahrávky pro domácí praxi
- Žádný tlak – intenzitu si volíš sama/sám

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 můžeš na její laskavý a praktický přístup. Nebude říkat, co máš dělat. Nabídne ti inspiraci a ty si sama/sám vybereš, co ti bude vyhovovat.

