



Nabízíme tříměsíční **ONLINE** rozvojový wellbeing program zaměřený na osvojení si nástrojů, technik a cvičení, které pomohou porozumět tomu, jak **lze svůj život měnit, efektivně využívat svůj potenciál a naplno žít.**

Součástí je zjištění **výchozí úrovně wellbeingu** díky naší jedinečné wellbeing diagnostice, **individuální wellbeing konzultace** nad výsledky diagnostiky a **závěrečné měření** úrovně wellbeingu na zjištění posunu.

Jednotlivé moduly:

Vítejte ve světě wellbeingu!

Seznámení se s wellbeingem a jeho pěti pilíři (Smysluplnost, Vztahy, Zdraví, Finance a Komunita) a jejich provázanost. Tipy na zvýšení wellbeingu v jednotlivých pilířích.

Novými návyky ke změně

Fungování mozku. Co je to návyk. Vědomé vytváření prospěšných návyků a energizujících rituálů. Jak si začlenit nové návyky a rituály do života.

Naše zdraví a 4 zdroje energie

Jak pracovat s fyzickou, emocionální, mentální a hodnotovou energií a proč je to důležité. Tipy na obnovu energie.

Objevte více smysluplnosti v tom, co děláte

Smysluplnost jako zdroj energie. Atributy smysluplné činnosti. Co jsou talenty a jak je rozvinout do silných stránek. Propojení se s vlastním hodnotovým systémem. Naše směřování.

Vytvořte si kvalitní vztahovou síť

Člověk jako sociální bytost. Vztahy a jejich důležitost v našem životě. Inventura vztahů. Jak si vytvořit kvalitní vztahovou síť. Zrcadlení ve vztazích.

Jak se spřátelit se stresem

Nové poznatky poukazující na pozitivní stránky stresu. Sympatikus versus parasympatikus. Chronický stres a syndrom vyhoření. Techniky a cvičení na zvládnání akutního stresu.

Reference:

Wellbeing Akademie byla velmi příjemná. Přístup lektorek je neformální a lidský, ale přitom stále velmi profesionální. Dozvěděla jsem se spoustu tipů, jak mnohem lépe vyvážit svůj pracovní a osobní život, aby mi v obou bylo dobře. Rozhodně doporučuji tuto akademii absolvovat!

Darina Vaněčková – členka představenstva, REICO investiční společnost

Wellbeing Academy with Jarmila and Stanka was one of the most beneficial program I have attended. It provided me with holistic view of what contributes to wellbeing and what makes life worthwhile. Each part contained key insights that brought me new perspectives. I enjoyed learning new practical tools for boosting my wellbeing. I will be using Wellbeing concept together with wellbeing diagnostic tool in my work with my mentees. The whole program enriched my personal and professional life.

Michael Fehn, ex-CEO EON Energie a.s.

Za mě byla Wellbeing akademie super, jsem ráda, že jsem se účastnila. Moc jsem ocenila, že bylo víc lekcí s rozestupem, měla jsem tak možnost se vždy věnovat jednomu tématu a nechat ho „uležet“. Stejně tak bylo moc fajn, že jsme wellbeing rozebírali z více stran a každé se věnovali do hloubky. U školení se vždycky bojím, aby nebyly pouze formou přednášky – jsem relativně slabá v udržení pozornosti jen při mluveném slovu, tady jsem ale problém neměla, protože jsme dělali různá cvičení, která to zpestřila. Stejně tak jsem ocenila, že jsme mohli sdílet vlastní názor nebo situace. Klidně bych uvítala jednotlivé lekce třeba na tři hodiny s krátkou pauzou uprostřed. Ale jinak to bylo opravdu moc přínosné a děkuji za to!

Barbora Malinová, Service Line Manager Siemens

Kontakt:

+420 737 235 544

+420 604 210 584

vitejte@wellbeingcz.cz

www.wellbeingcz.cz

Lektorky:

Jarmila



Stanka

