

Akademie **nevšedního** vzdělávání, s. r. o., ve spolupráci
s akreditovanou vzdělávací institucí **Ing. Radim Martynec** zve



**VŠECHNY, KTEŘÍ SE CHTĚJÍ VZDĚLÁVAT A BAVIT,
NA SVIŽNÝ INTERAKTIVNÍ ODBORNÝ WORKSHOP**

ZVYŠOVÁNÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI ZAMĚSTNANCŮ S MUDR. KATEŘINOU CAJTHAMLOVOU,

**který se uskuteční v zasedací místnosti Vaší organizace
v termínu dle dohody.**

Chcete ve své organizaci **posílit psychickou odolnost, snížit nemocnost a fluktuaci zaměstnanců** a vytvořit zdravější pracovní prostředí? Tento seminář je ideální volbou!

Pocit štěstí a spokojenosti záleží na tom, jak vysoko si dáme svou pomyslnou laťku a jak vnímáme sebe samé ve vztahu k realitě, která nás obklopuje. Ne nadarmo se říká **každý svého štěstí strůjce** a málo se mluví o tom, jak na to jít.

Na semináři Zvyšování psychické odolnosti zaměstnanců se o to pokusíme. Ve dvou blocích a během 6 hodin se společně zamyslíme nad některými skutečnostmi a situacemi, jež mohou náš **pocit spokojenosti, radosti a klidu narušit i podpořit.**

Osnova:

- Probereme si vztah k sobě jako k bytosti determinované – a jak s tím nakládat.
- Vysvětlíme si důležitost sebedefinice a péče o vnitřní i vnější rozhovory, které se sebou i s okolím vedeme.
- Zamyslíme se nad tím, na co klademe důraz, zda máme mentalitu vítěze nebo prohrávajícího a jak vnímáme a můžeme ovlivnit to, co nás obklopuje i to, co nás potkává.
- Naučím Vás několik jednoduchých metod, jak svůj pocit pohody v zaměstnání podpořit a upevnit.
- A také si budete moci spočítat svou energetickou a živinovou spotřebu. V závěru semináře si vyhodnotíte, zda jste ohroženi/ohroženi syndromem vyhoření.
- V interaktivní části se těším na Vaše dotazy a podněty k diskuzi.

Seminář je určen pro všechny zaměstnance, kteří chtějí lépe zvládat náročné situace a zlepšit svou psychickou odolnost. Proč byste si měli seminář objednat?

Časový rozvrh:

- 07:59–11:33 první vyučovací blok
- 12:03–14:59 druhý vyučovací blok

Cena:

- 77.777 Kč vč. DPH za **workshop^{*)}** pro skupinu do 60 účastníků (ø 1.296 Kč/osobu)
- 77.777 Kč vč. DPH za **přednášku^{*)}** pro skupinu do 300 účastníků (ø 259 Kč/osobu)

Lektorka: MUDr. Kateřina Cajthamlová, lékařka, spisovatelka, moderátorka pořadu Jste to, co jíte (2006–2011), scenáristka a moderátorka pořadu Souboj v těžké váze (2008), moderátorka pořadu DoktorKA (2014), autorka mnoha odborných publikací, členka Mensy ČR s IQ 156

***) ROZDÍL MEZI PŘEDNÁŠKOU A WORKSHOPEM**



Přednáška

- **Jednosměrný přenos informací.** Mluví hlavně lektor, účastníci poslouchají.
- **Cíl:** předat znalosti, vysvětlit téma, inspirovat.
- **Forma:** prezentace, výklad, příklady, otázky v průběhu i na konci.
- **Aktivita účastníků:** minimální – spíše posluchači.

Workshop

- **Interaktivní, praktický formát.** Účastníci pracují, zkouší, diskutují.
- **Cíl:** naučit konkrétní dovednost, procvičit postup, vytvořit výstup.
- **Forma:** cvičení, úkoly, skupinová práce, facilitovaná diskuse.
- **Aktivita účastníků:** vysoká – jsou zapojeni většinu času.

Nejkratší definice do praxe:

- **Přednáška = poslouchám.**
- **Workshop = trénuji.**