AldEkon účetnictví
U Hřbitova 432/9
Prostějov - Držovice, 79607
www.aldekon.cz

JARNÍ RESTART, ANEB JAK NEVYHOŘET

Program kurzu

1. Sebereflexe – zmapování osobního aktuálního stavu v oblasti osobní životní spokojenosti, motivace a ohrožení syndromem vyhoření

2. Vyhoření – co je stav vyhoření, u koho se nejčastěji objevuje, hlavní faktory způsobující stav vyhoření, fáze syndromu vyhoření a jak je rozpoznat, prevence a intervence

3. Osobní spokojenost a motivace – tvorba životní mapy

4. Komfortní zóna a její vliv na osobní a pracovní spokojenost

5. Zvládání změn a obtížných situací

6. Jak získat energii pro tělo a mysl – praktický nácvik psychohygienických technik

Cena prezenčního školení zahrnuje celodenní občerstvení (káva, čaj, nealko nápoje) a oběd.

On-line školení realizujeme prostřednictvím MS TEAMS. Nejpozději den před konáním školení vám zašleme odkaz, prostřednictvím kterého se připojíte k webináři.

Pro účastníky máme vždy připraven **studijní materiál** zpracovaný od lektora. V případě on-line školení zasíláme tyto studijní materiály v elektronické podobě, pokud je školení prezenční, připravíme podklady přímo na školení v papírové podobě.

Během školení můžete **konzultovat vlastní případy**, které potřebujete vyřešit, a to buď zasláním dotazu předem při zadávání objednávky nebo se můžete ptát lektora přímo v rámci školení.

Pokud jste firma s povinností zaměstnávat osoby se zdravotním postižením, můžete u naší firmy čerpat na tuto službu **náhradní plnění.** Odebíráním služeb od naší firmy můžete **ročně ušetřit víc než 86 000 Kč** za každého zdravotně znevýhodněného člověka, kterého se vám nepodařilo zaměstnat.

V případě potřeby nás kontaktujte

Úroveň kurzu **1 – Základní**

Žádné termíny.

Školit vás budou

Ing. Fialová Hana

Jako lektor, trenér, mentor, facilitátor a kouč sama vytváří a realizuje semináře, workshopy, kurzy či individuální rozvoj pro pracovníky různých profesí i pozic. Od technických, administrativních až po manažerské pozice. Ve firmách strojírenských, obchodních, personálních či finančních. Pracuje i jako soukromý kouč. Zaměřuje se především na osobnostní rozvoj a to v oblasti sebepoznání a sebeobjevování, efektivní, respektující a profesionální komunikace, efektivního využití „životního“ času, vedení lidí a týmů. Jejím životním koníčkem je také tanec, kterému se sama věnuje a zároveň působí jako mentální kouč v oblasti tanečního sportu. Při své práci s klienty se zaměřuje především na naplnění očekávání, potřebnost, užitečnost, praktičnost, efektivitu a maximální zapojení zúčastněných. Věří, že nejlépe se člověk učí prožitkem a jeho reflexí. Umí velmi dobře naslouchat a klást otázky, které jste si možná dříve nepoložili. Můžete tak posunout své hranice a získat nový pohled na situace, ve kterých se právě nacházíte, najít nové zdroje k řešení a novou energii. Je velmi tvůrčí a nesnáší nudu. Zaručuje vám, že ani vy se při práci s ní nudit nebudete. VZKAZ: Zjistěte, co v životě chcete. Rozhodněte se, co pro to uděláte a nikdy o sobě nepochybujte. Nedejte na řeči jiných. Jděte svou cestou, dělejte chyby, poučte se z nich a nikdy se nevzdávejte. Rozhodujte se, ale nebojte se své rozhodnutí změnit, když se změní situace. Zůstaňte na cestě. Vytrvalost je zbraní úspěšných. Tvořte svůj život a žijte jej naplno a

spokojeně...