

Motivácia, pohoda a vyhorenie, alebo Mám sa dobre... tak nejako

Kód kurzu: WELL

Tento deň sa líši od bežného tréningu. Nenájdete tu žiadne prezentácie ani univerzálne pravidlá. Ide o návrat k sebe samému. K tomu, čo vás drží nad vodou, a k tomu, čo ste možno dlho ignorovali a nechcete si priznať. Dajte si priestor na pauzu a pozrite sa na svoj život z odstupu. Pomôžem vám naplánovať vaše vlastné kroky k šťastiu. Neprídete o výkonnosť, ak nechcete, ale nájdete život, ktorý je v každom smere naplňujúci. Príďte a vytvorte si plán, ako sa starať o seba, skôr ako vás zastaví vaše telo alebo myseľ.

Pre koho je kurz určený

- Pre tých, ktorí cítia, že „niečo nie je v poriadku“, ale nevedia prísť na to, čo to je.
- Pre každého, kto sa dlhodobo cíti unavený, podráždený alebo napätý.
- Pre tých, ktorí sa starajú o druhých, ale zabudli starať sa o seba.
- Pre ľudí, ktorí chcú žiť a pracovať tak, aby sa cítili dobre. A nielen to „znášať“.

Čo Vás naučíme

- Rozpoznajte varovné príznaky vyčerpania, skôr ako sa premenia na syndróm vyhorenia.
- Vnímajte svoje telo a myseľ ako spojencov, nie len ako stroje na výkon.
- Obnovte svoju vnútornú motiváciu a pochopte, čo vás v živote skutočne naplňuje.
- Praktické techniky na zvládanie stresu, vypnutie a návrat k pokoju.
- Ako sa nenechať ohromiť očakávaniami ľudí vo vašom okolí.
- Vytvorte si vlastnú „cestu späť k sebe“, osobný plán starostlivosti o seba a získavania novej motivácie.

Študijné materiály

Príručka ku kurzu firmy Gopas podľa programu kurzu.

Osnova kurzu

- Počiatočná diagnóza: Čo vám dodáva energiu (alebo nie) a prečo je to dôležité.
- Práca s vaším telom: Ako zistiť, kedy ste preťažení, a čo s tým robiť.
- Emocionálny kompas: Ako rozlíšiť únavu, frustráciu, vyhorenie a strach.
- Vedomá regulácia: čo funguje (a čo nie), keď sme preťažení.
- Ako nájsť novú motiváciu, keď ste vyčerpaní.
- Vaša vlastná mapa návykov pre dobré zdravie.
- Reflexia, zdieľanie a vytvorenie konkrétneho plánu.

GOPAS Praha

Kodaňská 1441/46
101 00 Praha 10
Tel.: +420 234 064 900-3
info@gopas.cz

GOPAS Brno

Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 542 422 111
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava

Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 248 282 701-2
info@gopas.sk



Copyright © 2020 GOPAS, a.s.,
All rights reserved