

Súlád hodnôt s kariérou

Kód kurzu: KORSLAD

Ak sa cítite bez jasného dôvodu vyčerpaní, tento celodenný workshop vám ponúka možnosť zastaviť sa a pozrieť sa na svoju prácu, kariéru aj život z inej perspektívy. Nejde o motivačný seminár plný prezentácií, citátov a všeobecných poučiek. Workshop je koncipovaný ako zážitkový a praktický, s dôrazom na osobnú reflexiu a ľudský prístup. Prostredníctvom štruktúrovaných cvičení, písania a dobrovoľného zdieľania budete mať priestor lepšie porozumieť svojej aktuálnej situácii a hľadať odpovede, ktoré v sebe možno už dlhší čas nosíte. Workshop sa zameriava najmä na: • dlhodobú psychickú únavu a vnútorný tlak • stratu zmyslu pri vysokom pracovnom nasadení • rozlíšenie medzi potrebou zmeny práce a zmeny uhla pohľadu • pocit zahltenia a nejasnosti v ďalšom smerovaní Tento workshop vám ponúka bezpečný a rešpektujúci priestor na pomenovanie podstatných tém, ich hlbšie pochopenie a začatie zmeny.

Pre koho je kurz určený

- Pre každého, kto sa cíti nespokojný v práci, ale nevie povedať prečo.
- Pre tých, ktorí chcú viac ako len zarobiť na živobytie. Chcú, aby ich práca mala zmysel.
- Pre tých, ktorí hľadajú nový smer, nový začiatok alebo odvalu na zmenu.
- Pre lídrov, ktorí chcú pochopiť seba samých a svoj tím.

Čo Vás naučíme

- Rozpoznajte, čo vás v práci naplňuje a čo vám berie energiu.
- Zmapujte svoje kľúčové hodnoty a ich súlad s vašou kariérou.
- Rozpoznajte príznaky nespokojnosti, skôr ako prerastú do vyhorenia.
- Vytvorte si osobný prehľad svojich kariérnych potrieb a prekážok.
- Nájdite prvé konkrétne kroky, ktoré vás dovedú k väčšej spokojnosti.

Študijné materiály

Príručka ku kurzu firmy Gopas podľa programu kurzu.

Osnova kurzu

- Úvodná reflexia: Kde sa teraz nachádzam a čo ma sem priviedlo?
- Objavovanie osobných hodnôt a ich vplyvu na spokojnosť v práci
- Práca s emocionálnym kompasom: Ako rozpoznať, čo mi moja práca dáva a čo mi berie
- Diagnostika „energetických upírov“ – ľudí, návykov, systémov, očakávaní
- Mapa kariérneho naplnenia: Čo potrebujem, aby som rástol v práci?
- Mini koučingový blok: Čo sa môže stať, ak sa nezmením?
- Vytvorenie osobného akčného plánu: Malé kroky, ktoré vedú k veľkým zmenám

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