

# Súlad 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

Na Strži 2097/63  
140 00 Praha 4 - Krč  
Tel.: +420 226 201 390  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Brno

Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 530 513 590  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Bratislava

Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 902 903 132  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,  
All rights reserved