

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

Kód kurzu: KORWELL

Každý deň plníte pracovné aj osobné povinnosti a večer môžete pociťovať vnútornú únavu alebo nespokojnosť. Navonok všetko funguje, no vo vnútri narastá napätie a pocit, že dlhodobo fungujete na rezerve. Tento vzdelávací kurz nie je bežným školením – neponúka univerzálne návody ani prezentácie. Vytvára priestor na zastavenie, sebareflexiu a odstup od každodenného fungovania. Pomôže vám pozrieť sa na svoju aktuálnu situáciu a vytvoriť si vlastný, realistický plán krokov k spokojnosti a udržateľnej rovnováhe bez nutnosti znižovať výkon. Cieľom je posilniť dlhodobú stabilitu skôr, než sa únava prejaví na zdraví alebo pracovnom fungovaní.

| Pobočka | Dní | Katalógová cena | ITB |
|---------|-----|-----------------|-----|
| Praha   | 1   | 9 900 Kč        | 0   |
| Brno    | 1   | 9 900 Kč        | 0   |

Všetky ceny sú uvedené bez DPH.

## Termíny kurzu

| Dátum | Dní | Cena kurzu | Typ výučby | Jazyk výučby | Lokalita |
|-------|-----|------------|------------|--------------|----------|
|-------|-----|------------|------------|--------------|----------|

Všetky ceny sú uvedené bez DPH.

## 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 vašim 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](mailto:info@gopas.cz)

**GOPAS Brno**  
Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 542 422 111  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

**GOPAS Bratislava**  
Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 248 282 701-2  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



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