



**PRAKTICKÝ
KURZ**



JAK SE SROVNAT S DNEŠNÍ DOBOU

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ŽENY

Tento seminář je vhodný pro všechny ženy, které se rozhodly vzít svůj život do vlastních rukou. Pro ženy, které se rozhodly být silné a spokojené a rády by skloubily mateřství/rodičovství a kariéru. Pro všechny, které se rozhodly nežít ve stálém strachu o svou budoucnost, že si nezaslouží úspěch, pochopení, lásku a sebeúctu.

V dnešní době se na ženy nakládá mnohem více než dříve. Musí se podílet, či rovnou zabezpečovat rodinu, vychovávat děti, být milujícími manželkami, starat se o rodinu. Oproti mužům mají však velkou výhodu v tom, že umí od přírody své role neboli svou polaritu, měnit dle dané situace. Pokud toto pochopí všechny ženy, jejich život se stane spokojenější nejen pro ně samotné, ale i pro jejich okolí.

Seminář je vedený aktivní formou komunikace s účastníky a tím jsou účastníci podněcováni s lektorkou spolupracovat a společně hledat možnosti a řešení. Tato forma nutí k zamyšlení a pomáhá vytvoření vlastní koncepce práce v praxi a také rozvíjí u účastníků jejich osobnost, samostatnost a kreativitu a volbu další cesty, která jim bude v budoucnu nápomocna splnit si svá přání.

OBSAH KURZU

1 den

- čtyři pilíře rovnováhy – zdraví, rodina, seberealizace, práce
- sebeuvědomění
- jak se naučit rovnováze – upřímná komunikace
- empatie
- jak umět zacházet se strachem
- jak se naučit zvládat lépe stres
- sebeúcta a odvaha

LEKTOR

Soňa Drápalová

Odborná konzultantka se specializací na leadership, obchodní dovednosti, komunikační dovednosti, psychologii, posilování kompetencí a odhalování skrytého potenciálu. Pomáhá najít rovnováhu nejen jedincům, ale i sportovcům a celým týmům. Rozvojem lidí se zabývá již od roku 1999. Její filozofií je naučit lidi přemýšlet, hledat cesty a řešení. Miluje humor a snaží se, aby si lidé odnášeli nejen zkušenosti, ale i motivaci a dobrou náladu.



TERMÍN KURZU

6. 3. 2024 (8:00 – 15:30)

MÍSTO

Technologické inovační centrum, Vavrečkova 5262, 760 01 Zlín

CENA

3 500 Kč bez DPH