

Podrobný program

„WELLBEING workshop pro posílení životní spokojenosti“ workshop pro posílení životní spokojenosti s Mgr. Michaelou Štáfkovou, MBA

**„Pokud chcete mít lepší ovoce, musíte nejdřív změnit kořeny.
Když chcete změnit viditelné, musíte začít neviditelným.“
(Thomas Harv)**

Pohodové, hravé, a tak trochu dobrodružné setkání na téma, jak si udržet svou životní spokojenost. Provedu vás tématy, která už všichni známe - z teoretické roviny se nejspíš nedozvíte mnoho nového.

Vše, co dnes říkáme o životě, už hlásal minimálně Sokratés, Komenský nebo vaše maminka. Za život jsme už slyšeli mnoho rad od rodičů, tchýně, šéfa, od dobrého kamaráda... Víte, ale proč nám některá nejdou aplikovat? Jaké limity, stereotypy, rodové programy a přesvědčení vám stojí v cestě?

Možná je neobjevíme za jedno dopoledne, ale ráda vám ukážu, jak na to.

Pak už to bude na vás, ostatně jako všechno :-)

Setkání bude ve vaší režii, aneb “o co si řeknete, že si chcete odnést, to si také odnesete”.

Můžeme se dotknout těchto témat ...

- Kde sídlí strach? V kalhotách nebo v hlavě? Rozum versus emoce.
- Jakým jsem? Jaký bych chtěl(a) být? Jak chci, aby mě ostatní viděli a proč? Zním se?
 - Komunikace sama(sám) se sebou, sebereflexe, sebenáhled, vnitřní konflikt.
 - Cítím se být zodpovědný sám za sebe? Za své činy a emoce?
- Já a dokonalost, v čem chceme (musíme) být dokonalí. Sebeobviňování, sebetrestání.
 - Umím se rozhodnout? Co mi brání, výmluvy, důvody, proč to nejde a obhajování.
 - Psychosomatické nemoci a co nám sdělují, prevence syndromu vyhoření.
- "Co mám dělat, když..." (například: ...když si nevěřím, ...když jsem v práci nespokojený(á), ...když si nerozumím s kolegou, nadřízeným, ...když s něčím nesouhlasím, ...když mě lidé za zády pomlouvají, ...když mi práce nejde tak, jak bych chtěl(a), ...když potřebuji udělat rychle změnu, ...když už prostě nemůžu ...)
- **Co mám dělat když ... doplňte sami.**

Přijďte ...

... s dobrou náladou, aby nám bylo příjemně,
... s odvahou a otevřeností, abychom jen neplkali o obecnostech,
... s tolerancí a pokorou, nechceme bojovat, porovnávat se,
ale spolupracovat a bavit se.

Zanechte doma ...

... očekávání,
... témata a problémy, které nedokážeme ovlivnit a změnit.

Těším se na vás!

Michaela



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

„Jak si poradit s chystanými změnami ŠVP“ s Jakubem Poborským

Ukázka možností využití **stavebnic VEX pro novou informatiku a RVP**. Ukážeme, že robotiku a programování lze „propašovat“ nenásilně do většiny předmětů, a nejen koukat na polytechniku jako na strašáka, ale na pomocníka, který může být pro žáky další motivací a zatraktivněním výuky. **A to hlavní – ukážeme, že s těmito pomůckami to zvládne opravdu každý.**

Setkání pořádá místostarostka města Říčany ve spolupráci MAP II v ORP Říčany,
reg. č. C.02.3.68/0.0/0.0/17-047/0008643



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY