

# Wellbeing workshop aneb jak si zachovat duševní pohodu při práci s lidmi

- **Lektor:** Mgr. František Brázdilík
- **Kdo:** všichni
- **Kdy:** 9. 10. 2024, 9:00 – 11:30
- **Kde:** U3/206
- **Zasílání přihlášek:** [orlz@utb.cz](mailto:orlz@utb.cz)

## Anotace:

Ukážeme si, co dělat, abychom měli vždy dostatek energie poprat se s tím, co nám přináší život.

## Náplň:

- **Efektivní spánek** – *Jak se dobře vyspat a probudit se odpočatí a svěží i když nemáme tolik času jako obvykle.*
- **Pozitivní návyky** – *Jak se naučit čerpat mentální energii z toho, co právě děláme, místo abychom ji tím ztráceli.*
- **Trénink pozornosti** – Jak se naučit soustředit na co chceme a jak pozornost udržet. Součástí workshopu budou dva několikaminutové tréninky pozornosti.
- **Příjem jídla** a jeho vliv na naši pohodu a kvalitu spánku.
- **Pohyb – Příroda – Slunce** – a další zdroje energie.
- **Čtyři dohody** - krátké shrnutí těchto praktických zásad bezkonfliktní komunikace
- **Sdílení ověřených praktik** – co komu z nás v dané oblasti nejlépe funguje, jak nejraději dobíjíte energii Vy?



**Přihlášky:** [orlz@utb.cz](mailto:orlz@utb.cz)  
**Anotace:** [utb.cz/orlz](https://utb.cz/orlz)

**Vzdělávání na UTB**