

Workshop

Sabotéři v naší hlavě - Čím nám kazí život a jak jim přestat věřit



Pro koho: všichni zaměstnanci UTB

Kdy: 18. února 2025 (ÚT) od 8:30 do 15:30

Kde: U18/606 (zasedací místnost)

Lektorka: Mgr. Nela Mátlová (lektorka rozvojových školení, koučka a mentorka meditací)

Anotace

Všichni si je nosíme uvnitř. Sabotéři.

Naše hluboce zakořeněné představy o tom, jací máme a nemáme být, jací mají a nemají být druzí.

Kazí nám život a brzdí nás na cestě za našimi cíli, životní spokojeností, ale možná taky pohodou, láskou a svobodou, smysluplnými a harmonickými vztahy - životem, který chceme.

Mnohdy je příčinou vzdávání se tlaku, vzteku, smutku, konfliktům či vyčerpání.

...Zajímá Vás, jací jsou právě ti Vaši?

CO ZÍSKÁTE?

- Přehled o každém z 10 sabotérů a konkrétní návod na to, jak s ním pracovat
- Možnost od základů změnit svůj život na základě uvědomění si svých brzd
- Zjištění, že v tom rozhodně nejste sami, a že to, co řešíte je tématem mnoha dalších lidí
- Hluboké porozumění druhým lidem (blízkých osob, studentů, klientů, kolegů – vše vám začne mnohem lépe zapadat)
- Otevřené oči příležitostem, které jste doposud neviděli
- Nabízím Vám sdílení, praktická cvičení, která Vás opravdu posunou, teorii snadno přenositelnou do života a vytvoření prostoru, kde je možné dotknout se hloubky svých emocí a tím je uvolnit