

Interaktivní seminář

Jak si nastavit zdravé hranice a místo ano začít říkat ne

Pro koho: všichni zaměstnanci UTB

Kdy: 22. května 2025 (ČT) od 13:00 do 16:00

Kde: U18/508

Lektorka: psycholožka Mgr. Zuzana Zlámalová



Anotace

Napadlo vás někdy, proč říkáme ano, když v nás ve skutečnosti vše křičí „ne“? Proč je tak těžké vymezit se minimálním, nadměrným i neopodstatněným požadavkům druhých? A co se s tím dá dělat?

To vše se dozvíte na tomto interaktivním workshopu. Vyzkoušíte si, jak si v sobě nastavit hranici, jaké to je, zažívat ji, a jak ji s úspěchem obnovovat, krůček po krůčku, když dojde k jejímu narušení. To vše jednoduchými technikami, ale i poznáním toho, co krátké a prosté „ano“ či „ne“, ve skutečnosti vyvolává - v nás i ve druhých.

Pochopíte, proč se nám „ne“ vytratilo ze slovníku ve chvíli, kdy ho potřebujeme říci nejvíce. A jak ho tam ve správnou chvíli dostat. Krůček po krůčku. Dozvíte se také, jak emoce hněvu a nenávisti s vymezením vlastních hranic souvisí, a jaká je jejich skutečná funkce a poslání, pokud jsou užívány vědomě a ve zdravé míře.

Na workshop je nutné dorazit včas. Pokud nebudete moct dorazit včas, na akci se prosím nehlaste.