my Refresh

Refresh your company wellbeing

JAK PEČOVAT O SEBE A SVÉ LIDI

"Lidé jsou nejcennějším aktivem podniků a organizací" Může to znít jako klišé. Pokud to však myslíme vážně, je nezbytné naučit se správně o lidi i o sebe pečovat. Abychom prospívali v práci ve skvělé formě a co nejdéle.

O ČEM TO BUDE

Zjistíte, jak účinně pečovat o sebe a své lidi. Jak si vytvořit co nejlepší podmínky pro pohodu v práci a dobré výsledky, jak předcházet syndromu vyhoření.

Podíváme se, jaké dopady může mít, když nepečujeme o své lidi správně, co to je syndrom vyhoření. Zjistíte, zda hrozí i vám a vašim kolegům. Jak se to stane, že člověk vyhoří nebo je naopak odolný? Co pro sebe můžeme dělat, abychom eliminovali důsledky dlouhodobého stresu? Je možné stres zvládat?
Na tyto otázky budeme hledat odpovědi a sdílet zkušenosti.

Svou pozornost zaměříme nejdříve na sebe. Lídři bývají statisticky vystaveni vyššímu riziku a zároveň mohou být významným rizikovým faktorem pro svůj tým. Nebo naopak, mohou svým lidem významně pomoci a nastavovat zdravé trendy v týmu a v organizaci.

Připravte se na to s námi.

KOMU JE WORKSHOP URČEN

- Vedete lidi nebo firmu a chcete jim lépe rozumět
- Potřebujete zlepšit výsledky svého týmu/organizace
- Chcete efektivně spolupracovat a posílit vztahy v týmu
- Hledáte cesty k dlouhodobé prosperitě - zdraví lidí i organizace

KDY A KDE

Ve středu 5. února 13.30-18.00 v prostorách **Kudykampus, Husova ul č. 5**, Praha 1

REGISTRACE

Workshop má omezenou kapacitu. Registrovat se můžete zde: **1url.cz/@self_teamcare**

provede vás**: Gabriela Böhmová -** koučka, lektorka a tvůrce programů péče o lidi a firmy.

15 účastníků

210 min. informací, zkušeností, sdílení + 30 min. indiv. dotazy & networking nakonec*

2400 Kč

**zahrnuje pauzu a občerstvení.*