

# 1denní zakázkový program **WORK-LIFE balance aneb Jak být v dobré osobní kondici**

Lead Yourself.

Shine  
Leadership

**Na chvíli se zastavte a uvědomte si míru své odolnosti dřív,  
než bude pozdě. Je váš život jen práce?**



**Jitka Jilemická**  
lektorka programu

Více informací na:  
[ShineLeadership.cz](http://ShineLeadership.cz)

**Kontaktní osoba**

Mgr. Šárka Pojerová  
Managing Director  
sarka.pojerova@ShineLeadership.cz  
+ 420 603 711 594

**Proč zvolit tento program?**

- Porozumíte základním principům konceptu work-life balance.
- Podpoříte svůj zdravý životní styl a zdravé pracovní vztahy a spolupráci.
- Zvýšíte své osobní kompetence v oblasti prevence stresu a výkonu v práci.
- Porozumíte vašemu osobnostnímu typu a co to znamená pro vaši sebereflexi a životní vyváženost.

**Komu je určen**

Všem, kteří se chtějí na chvíli zastavit a vyzkoušejte si inventuru svých návyků v oblasti work-life balance.

**Témata**

- Audit osobní spokojenosti
- Obecné faktory work life balance
- Osobní efektivita a produktivita při práci s návyky
- Jak „sníst žábu“ – aneb systém priorit máme v rukách
- Jak pracovat se sebemotivací a nevyhořet
- Jak být v dobré kondici: zdroje vnitřní energie
- Aktivní cvičení těla i mysli.

QR kód – rychlá cesta k nám

1. Spusťte fotoaparát a namiřte na QR kód.

Jestliže se zobrazí zpráva pro otevření naší stránky, klikněte na ni a jste u nás.

2. Pokud máte starší telefon, stačí si zdarma stáhnout některou z aplikací pro čtení QR kódů a tu použít.



**Shine Leadership s.r.o.**

Office and Training Centre Hradčanská: Milady Horákové 116/109 B, 160 00 Praha 6  
Main Office: Suchbolská 1273/3, 165 00 Praha

[ShineLeadership.cz](http://ShineLeadership.cz)