



1denní otevřený 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

Termíny, ceny, objednávka,
organizační informace a smluvní
podmínky naleznete na:
ShineLeadership.cz

Místo konání
Training Centre Hradčanská
Milady Horákové 116/109B
160 00 Praha 6

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 myslí.

QR kód – rychlá cesta k nám

1. Spusťte fotoaparát a naničte 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