

Nalezení rovnováhy aneb čtyři dohody na pracovišti

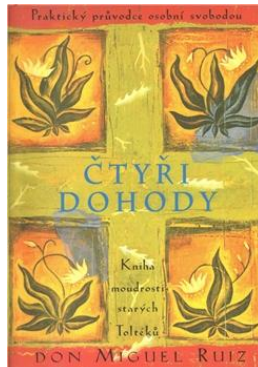
Kde získávat životní energii a jak ji v práci neztrácet.

Pracovní tlak je enormní. Zažíváme nepřetržitý stres a hledáme spásu v rozličných nástrojích psychohygieny. V podstatě to je jen krátkodobé úlevné řešení. Základem nalezení rovnováhy je nastavení mysli, moderně řečeno váš „mindset“. Skutečná změna začíná ve změně náhledu na sebe sama a své okolí.

Už staří Mayové říkali „My jsme ti, na které jsme čekali.“ Kdo čeká až se „to změní“ nebo až se „něco stane“, může čekat věčně. Inspirováno knihou Dona Miguela Ruize „Čtyři dohody“. Zasazeno do kontextu pracovního života.

Obsah:

- Miřte slovem přesně, nehřešte slovem
- Neberte si nic osobně
- Nevytvářejte si žádné domněnky
- Dělejte vše tak, jak nejlépe dovedete
- Mentalita oběti
- Postoj bojovníka



- Slovo je jako kulka. Dobře se rozmysli, než vystřelíš
- I ředitel je jenom jeden z kolegů
- Co mu na tom zadání není jasné?!
- I když jiní dělají jen do výše svého platu!
- Copak já asi tak můžu ovlivnit?
- Změň sebe a změníš svět

Knihu D.Miguela Ruize „Čtyři dohody“ vydalo nakladatelství PRAGMA.

*Workshop je postaven tak, aby se v něm střídaly prvky her, skupinové diskuze a sdílení názorů a zkušeností. Zakomponovány jsou **individuální úlohy**, které vedou k přemýšlení o sobě, o své práci a životě.*

Těším se na společné setkání.

Ing. Dušan Jílek

Lektor, kouč a konzultant s více než 20letou praxí v obchodě a managementu. Vede tréninky obchodních a manažerských dovedností a provádí individuální koučink.

Svou profesní kariéru rozvíjel v oblasti řízení obchodu, stál u zrodu největší stavební spořitelny v České republice. Řídil obchod v oblasti retailu v zahraniční bance. V letech 2005 – 2014 byl spolujednatel a obchodním ředitelem společnosti Everest.

Nyní se věnuje samostatnému podnikání.

