

## Prevence vyhoření

*Vyhoření není nemoc, která začne v jednu chvíli – jde o soubor příznaků, jež se postupně rozvíjejí v důsledku nerovnováhy našeho života. Čím to je, že je někteří lidé včas nezachytí a setkávají se s pocity vyhoření? Jak si jich můžete všimnout nebo jim i předejít?*

Na interaktivním workshopu nebo webináři se dozvíte, jak syndrom vyhoření vzniká, jak se projevuje a jak můžete **včas rozpoznat jeho signály** a kdy si říct o odbornou podporu. Zjistíte, jak vyhoření předcházet a **přispívat ke svému well-beingu**. Vytvoříte si **malé konkrétní kroky**, které pro svůj well-being můžete využít.

Z workshopu si odnesete:

- ✓ poznatky o **příčinách vzniku** vyhoření
- ✓ pojmenování **symptomů** syndromu vyhoření
- ✓ **tipy pro prevenci vyhoření**
- ✓ **reflexi svého well-beingu, malé konkrétní kroky pro jeho zvýšení**
- ✓ doporučení, **kdy vyhledat odbornou podporu**

Forma: **workshop** nebo **webinář**

Počet účastníků: 10

Délka: **90 min**

Cena: **10.000 Kč**

Doporučuji follow-up pro reflexi a větší ukotvení tématu do praxe v délce 60 min (cena: 4.000 Kč)

**Lektorka: Mgr. Lenka Ranochová**

Lenka je lektorka zaměřující se na témata **well-beingu, práce s emocemi a komunikace**.

Od lektorování jazyků se přesunula do oblasti HR, kde prošla různými rolemi, mj. **HR Business Partneringem** a **zastřešením celofiremního vzdělávání**, který ji pak znovu dovedl k **lektorování**, tentokrát soft skills. Vedle lektorování má svou terapeutickou praxi. **Psychoterapeutického vzdělání** ráda využívá i ve firemním prostředí. Baví ji přenášet z něj kousky teorie a předávat je v užitečné a srozumitelné podobě. Těší ji, když může účastníky workshopů provázet sebepoznáním, společně s nimi objevovat nové možnosti, být u toho, jak se rozvíjejí.

**Učení a rozvoj** vnímá jako **tvarování**, navazování na to, co už funguje, další rozvíjení, **stavění na silných stránkách**.

✓ **15+ let praxe**

✓ **Lektorka & terapeutka**

✓ **Témata**

HR, firemní rozvoj a vzdělávání Terapeutická i lektorská praxe Well-being, emoce, komunikace