

## Follow-up

*Follow-up, retrospektiva, reflexe, jednoduše ohlédnutí za tím, kam jsme na workshopu došli a kudy se vydat dál. Doporučuji ho po každém workshopu nebo webináři pro větší ukotvení tématu do praxe.*

Na interaktivním follow-upu, navazujícím na workshop nebo webinář, společně zjišťujeme, co jste si z předchozího učení odnesli, co se vám **daří dostávat do praxe** a jak pracovat s tím, co se zatím v praxi daří méně. Je to prostor pro další **ukotvení tématu, sdílení zkušeností** s kolegy a kolegyněmi a vzájemnou inspiraci. Je to také čas pro **zodpovězení otázek**, které vás napadly třeba až po workshopu nebo webináři.

Z follow-upu si odnesete:

- ✓ **reflexi** toho, kam jste se v tématu došli v praxi
- ✓ **doporučení pro další rozvoj** mj. v místech, která se zatím nedaří do praxe dostávat
- ✓ **inspiraci** od kolegů a kolegyně
- ✓ **zodpovězení otázek** k tématu workshopu nebo webináře

Forma: **workshop** nebo **webinář**

Počet účastníků: 10

Délka: **60 min**

Cena: **3.000 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 rolami, 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