

## Odolnost

Říká se: „Co tě nezabije, to tě posílí.“ Proč je toto sousloví jen polovičaté a co by se mělo doříkávat? Co můžeme udělat pro sebe a druhé, abychom v životě prošli krizovými situacemi?

Na interaktivním workshopu nebo webináři se budeme dívat na odolnost právě jako na možnost, **jak se vyrovnávat s nejistotou a krizemi**. Nepůjde nám tedy o zvýšení (pracovního) výkonu, tlaku na něj, o růst produktivity nebo efektivity. Popíšeme si, co je odolnost a jaké ochranné faktory působí, když jsme v zátěžové situaci. Vysvětlíme si, **jak můžeme odolnost v každodenním životě rozvíjet**. Navážeme praktickým zastavením se, abychom si uvědomili, co nám v těžkých chvílích pomáhá, a vytvoříme si osobní krizový plán. Doplníme ho o nové možnosti zdrojů, které si na workshopu vyzkoušíme.

Z workshopu si odnesete:

- ✓ poznatky o tom, **co je odolnost**
- ✓ pojmenování **ochranných faktorů** působících v zátěži
- ✓ pochopení toho, **jak je možné odolnost v každodenním životě rozvíjet**
- ✓ **osobní krizový plán** sestavený pro těžké chvíle
- ✓ **rozšíření zdrojů posilujících odolnost**

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