

NAKOPÁVÁKY



inspirativní semináře pro zaměstnance

Krátké semináře, které rychle povzbudí, nabijí energií a zlepší duševní i fyzickou kondici vašich lidí.

Skvělé jako ranní energizer, inspirace uprostřed dne nebo doplněk firemních akcí.

Lektory jsou zkušení koučové, psychoterapeuti, fyzioterapeuté a experti NTI.

🕒 90–120 min | 💻 Online | 🏢 Prezenčně

🧠 Sebepoznání a osobní růst

- Ego a jeho vliv na náš život
- Manipulativní hry - oběť, kat, zachránce
- „Bejt dost dobrej“ - zdravé sebevědomí
- Techniky sebeřízení - Koučem sám sobě

⚙️ Stres a duševní pohoda

- Jak bojovat s úzkostí
- Prostě bez stresu
- Budování zdravých návyků
- Na stopě zdravému pohybu - fyzioterapeut u vás v práci

🏃 Výkon, energie a motivace

- Emoce pro lepší výkon
- Mentální ekologie pro vyšší výkon
- AI a další vychytávky
- Energy a Time management
- Zapomínání je volba - vyberte si paměť

Kompletní brožura ke stažení

