



<b>Název kurzu:</b>	<b><i>Péče o sebe sama pro dlouhodobou kondici a výkonnost v podnikání</i></b>
<b>Termín:</b>	<b>29. 4. 2025</b>
<b>Místo a čas:</b>	Sídlo KHK MSK na ul. Výstavní 2224/8, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory 8:00 – 15:30 s přestávkou na oběd (coffee break a oběd zajištěn)
<b>Komu je určen:</b>	Kurz je určen účastnicím projektu „Úspěšnou podnikatelkou v každém věku“
<b>Co získáte pro praxi:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ucelený přehled oblastí, které ovlivňují energii a duševní rovnováhu v podnikání</li><li>• Praktické principy pro zvládnutí stresu, prevenci přetížení a zachování vitality</li><li>• Pochopení fyzických a psychických změn po 50. roce a jejich vliv na pracovní nasazení a regeneraci</li><li>• Nástroje pro identifikaci oblastí života, které si žádají pozornost nebo změnu</li><li>• Individuální plán priorit a prvních kroků ke zlepšení kvality života</li><li>• Osvojení rutinních návyků podporujících zdraví, soustředění a každodenní fungování</li></ul>
<b>Obsah kurzu:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Úvod do tématu duševní a fyzické kondice jako základu dlouhodobé pracovní výkonnosti</li><li>• Práce s osobní vizí životní rovnováhy v kontextu fyzického i psychického zdraví</li><li>• Sebereflexe spokojenosti v jednotlivých oblastech pomocí nástroje „kolo rovnováhy“</li><li>• Koučovací vedení pro identifikaci klíčových oblastí, kde účastnice vnímá potřebu změny</li><li>• Signály tělesné a psychické nerovnováhy (únava, spánek, trávení, psychická nepohoda) – jak je včas rozpoznat a reagovat na ně</li><li>• Praktické principy podpory vitality: pitný režim, stravovací rytmus, pohyb, spánek</li><li>• Zásady jemné péče o tělo a nervový systém – denní rutiny, které lze snadno zavést</li><li>• Inspirace z tzv. modrých zón – výživa a životní rytmus podporující dlouhověkost</li><li>• Vytvoření osobní „Karty dlouhověkosti“ – konkrétní kroky ke zvýšení životní energie</li></ul>
<b>Metody výuky a způsob poskytnutí zpětné vazby:</b>	Metody výuky kombinují interaktivní seminář s koučovacím přístupem, řízenou sebereflexí a praktickými ukázkami. Účastnice aktivně pracují s vlastními tématy, sdílí zkušenosti ve skupině a formou koučovacích otázek získávají zpětnou vazbu. Na závěr si každá vytvoří osobní plán změn – tzv. Kartu dlouhověkosti.
<b>Lektorky:</b>	<b>Kamila Pavlošková</b> – ICF koučka, mentorka, lektorka. Koučink jednotlivců i skupin, mentoring v oblastech komunikace a řízení týmů. Lektorská činnost – komunikace osobní, mezigenerační, pracovní. Přednášky, besedy, workshopy, skupinový koučink na téma: Komunikace, cesta k dlouhověkosti, vztahy jsou dovednost, jedinečnost, sebepoznání a sebehodnota. Na zakázku – dle požadovaného tématu. Podnikám již 30 let. Mám zkušenosti v tvorbě týmů, řízení týmů. Komunikační a vyjednávací dovednosti. Zvládnutí stresu v podnikání i osobním životě. Mezigenerační komunikace, aktivní přístup k životu.



	<p>Jsem členkou ICF – mezinárodní federace koučů. Mám odkoučováno více jak 700 hodin.</p> <p><b>Lucie Rosová</b> – certifikovaný průvodce na cestě ke zdraví a rovnováze. Zaměřuji se na propojení duševní a fyzické pohody, prevenci vyčerpání a udržitelný výkon. Ve své praxi kombinuji témata stravy, sebepéče a životního stylu, která podporují zdraví střev, hormonální rovnováhu i psychickou odolnost.</p>
<b>Garant semináře:</b>	<p>Mgr. Hana Bobrovská, tel. 730 549 416 mail: hbobrovska@hmpartners.cz</p>
<b>Kontakty:</b>	<p>Bc. Nicole Jahodová, 775 355 191, n.jahodova@khkmsk.cz Ing. Zdislava Doleželová, 770 165 388, z.dolezelova@khkmsk.cz</p>

Kurz je realizován v rámci projektu Krajské hospodářské komory Moravskoslezského kraje. Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu plus a ze státního rozpočtu ČR pod operačním programem Zaměstnanost plus.