



Znáte ten pocit, když přesně víte, co máte udělat, ale přesto to neuděláte?  
Stává se vám, že si poručíte, ale neposlechnete se?  
Nedokážete často odolat pokušením?  
Máte problém začít něco dělat a často věci odkládáte?

Přijďte na workshop

## **SEBEDISCIPLÍNA - PLÁNOVÁNÍ A NÁVYKY**

**Na workshopu se konkrétně dozvíte:**

- Jak funguje náš mozek z pohledu sebeovládání a vůle?
- Jak překonat vrozené a naučené sklony k neefektivitě, závislostem a zlovykům?
- Jak umět odolat pokušením?
- Jak nepodléhat výmluvám, které si děláme sami před sebou?
- Jak vůli posilovat tak, abychom z její síly mohli těžit dlouhodobě?
- Jak se naučit budovat pozitivní návyky a jak se odnaučovat zlovyky?
- Jak si organizovat čas a úkoly tak, aby se naše vůle během dne neoslabovala?
- Jak se vyvarovat pracovnímu vyčerpání a jak umět svou energii průběžně obnovovat?
- Jak se naučit metodu kaizen – po malých krůčcích k velkým dlouhodobým změnám?
- Jak se naučit vědomě opouštět komfortní zónu a překonávat sami sebe?

Kapacita kurzu: **20 osob**

Registrace bude uzavřena dne **1. 3. 2016.**

Registrace na adrese

<http://bit.ly/2kEReG1>

Přednášku připravilo:

**Poradenské a kariérní centrum VŠPJ**

**Mgr. Věra Častová**

**E-mail: [vera.castova@vspj.cz](mailto:vera.castova@vspj.cz)**

**Telefon: 567 141 104**

**Pátek  
3. 3. 2017**

**Ing. Lukáš Hána**

**9:00 – 12:00**

**Učebna U7,  
číslo dveří 2N057**