



Seminář

## **Life management : 10 pravidel, jak si stanovit cíle, správně se rozhodovat i vést a koučovat sebe sama**

### **Seminář je určen pro:**

Seminář je určen manažerům, specialistům i všem dalším, kteří se zamýšlejí nad „strategií svého života“ – nad tím, jak získat nad svým životem a zvyky vyšší kontrolu, jak se stát osobně efektivnější, rozpoznat a odstranit své nepříznivé zvyklosti i jak lépe předcházet pracovnímu či osobnímu stresu.

### **Co Vám seminář přinese:**

Podstatou „Life managementu“, tj. řízení vlastního života, je správné stanovování osobních cílů, podpora vlastní motivace, vytváření produktivních zvyklostí a omezování zvyklostí škodlivých. Cílem semináře je seznámit se s metodami vedení a koučování sebe sama - rozpoznáváním vlastních silných stránek a mentálními technikám, podporujícím rozvoj úspěšných zvyklostí.

### **Obsah semináře:**

- Strategie vlastního života
- Proč a jak vést a koučovat sebe sama
- Jak rozpoznat své silné stránky
- Zvyky, které brání v úspěchu
- Jak podpořit svou vlastní motivaci
- Jak nakládat se svým časem
- Jak posílit svou důvěryhodnost
- Jak čelit konfliktům a předcházet stresu
- Jak nepodlehnout vlastnímu egu
- Jak se nestát otrokem svých vlastních zvyklostí
- Jak zabránit svému vyhoření

### **Časový harmonogram semináře:**

8.30 – 9.00 – prezenze účastníků

9.00 – 10.30 – přednáška (1. část)

10.30 – 10.45 – coffee break

10.45 – 12.00 – přednáška (2. část)

12.00 – 13.00 – oběd

13.00 – 14.30 – přednáška (3. část)

14.30 – 14.45 – coffee break

14.45 – 17.00 – přednáška (4. část + diskuse)

### **Lektor**

**Doc. PhDr. Ing. Jan Urban CSc.**

Vystudoval VŠE a psychologii řízení na FF UK. Působil jako šéfredaktor časopisu Ekonom, dlouhodobě se věnuje podnikovému poradenství v oblasti řízení, organizace a rozvoje lidských zdrojů. Je ředitelem poradenské společnosti Consilium Group, Management Consultants, s.r.o. a autorem řady článků i několika knižních publikací (např. řízení lidí...

## Termíny a přihláška

Datum	Čas	Město	Místo	Cena	
24.1.2019	9:00 - 17:00	Praha	bude upřesněno	3990 Kč	Litujeme, ale na tento termín semináře se už nelze objednat. <a href="#">Požádat o nový termín</a>

Ceny jsou uvedeny bez DPH 21 %.

**Sleva 10 %** pro každého přihlášeného při současné objednávce jednoho semináře **3-5 osob.**

**Sleva 20 %** pro každého přihlášeného při současné objednávce jednoho semináře **6 a více osob.**



## Doplňující informace

**Cena semináře zahrnuje** kromě účasti na školení také studijní či pracovní materiál zpracovaný lektorem, zodpovězení dotazů v rámci diskuzního fóra a občerstvení, celodenní školení a kurzy i oběd. Účastníkům zasíláme osvědčení o absolvování semináře e-mailem.

Množstevní sleva na seminář Vám bude automaticky odečtena na faktuře. Více informací se dočtete v Podmínkách účasti na semináři, které jsou součástí závazné přihlášky.

Dotazy týkající se problematiky školení, které nejsou příliš specifické a týkají se širšího okruhu posluchačů, je možné zasílat předem na e-mailovou adresu: [info@kursy.cz](mailto:info@kursy.cz).

Dotazy budou zodpovězeny v rámci přednášky.

**Spojení:** Cca 1 týden před konáním semináře obdrží objednatel semináře plánek a popis cesty podle aktuální dopravní situace.

Zajistíme dle Vašich představ i **firemní vzdělávání!** Kontaktujte nás [ZDE](#). Pořádáme kurzy a školení v rámci celoživotního vzdělávání dospělých.

Copyright © 1997 - 2017 by Dashöfer Holding, Ltd. a [Verlag Dashöfer, nakladatelství, spol. s r. o.](#)

Evropská 423/178, P. O. Box 124, 160 41 Praha 6, IČO: 45245681, DIČ: CZ45245681

tel: + 420 222 539 333 | e-mail: [info@dashofer.cz](mailto:info@dashofer.cz)