

Pozvánka na kurz

Název: **Vitality program - Restart mysli i těla**
Obnov si energii. Vrať se k sobě. Najdi znovu radost.

Anotace: Cítíš, že jedeš „na rezervu“? Prošel/a jsi vyhořením nebo dlouhodobým vyčerpáním? Vitality program je jednodenní zážitkový workshop, který ti pomůže znovu najít vnitřní stabilitu, energii a chuť žít.

Forma: Prezenční

Termín: st 28. 5. 2025, 8:00 - 15:30

Rozsah: 8 hodin

Místo: DTO CZ, s.r.o., Mariánské náměstí 480/5, Ostrava-Mariánské Hory

Manažer: **Bc. Eva Gdulová**
595 620 145
e.gdulova@dtocz.cz

Cena: **3 993 Kč**

Obsah:

- Jemné práce s tělem, dechem a nervovým systémem
- Praktické techniky, jak obnovit energii v běžném dni
- Pochopení toho, co se děje při vyhoření na tělesné i duševní úrovni
- Restart mysli a emocí – práce s vnitřním dialogem, emocemi jako signály
- Inspirace pro mikronávyky vitality, které můžeš ihned začít žít
- Prostor pro sdílení i ticho, pro dotek klidu a propojení se sebou

Vitality program není přednáška. Je to zážitek.

Nečekej jen teorii v PowerPointu – ale den, který ti vrátí dech, vnitřní klid a směr. Bez výkonu. Bez tlaku. S respektem k tvému rytmu.

Lektoři: PhDr. Ivana SEBEROVÁ - pracuje jako psycholožka, psychoterapeutka, lektorka a poradkyně v oblasti osobnostního rozvoje. Realizuje tréninky manažerských dovedností, řízení lidských zdrojů, oborů komunikace, rozvoje motivace a týmové práce.

Poznámka: **Prezence: 7.30 - 8.00 hodin**
V ceně workshopu jsou zahrnuty učební texty a malé občerstvení. Na závěr obdrží účastníci osvědčení o účasti.
AKCI PRO VÁS PŘIPRAVÍME I NA KLÍČ