

SUPERžena

Nadechněte se s lehkostí a buďte spokojená!

podnikavá
žena

PROČ byste měla určitě přijít?

Zvládat na plný úvazek rodinu, práci, volný čas i spánek, a k tomu ještě dobře vypadat... Takové nároky si na sebe klade téměř každá moderní žena. Jak se z toho nezbláznit a všechno zvládnout v klidu a s rozvahou? Sebereflexe a uvědomění si toho, „jak to máte vy“, vám mohou pomoci se uvolnit a nadechnout.

A právě na to se v kurzu zaměříme. Získáte také praktické tipy, jak dobít baterky a relaxovat v běžném životě.

Kurz je zážitkový a povede vás k zamyšlení nad vaší osobní situací. A třeba zjistíte, že jste harmonická ŽENA, která vede život s lehkostí a nadhledem, i když k tomu nemá vždy ideální podmínky.

Na co se můžete těšit?

- Váš příběh – odkud a kam kráčíte
- Jak funguje stres v těle, vaše odolnost vůči stresu
- Sebereflexe: jak máte vyváženou práci a osobní život, co vás stresuje
- Poznejte svůj vnitřní účet
- Nádech a výdech – praktické tipy pro pohodu těla i duše

Kdy a kde to zažijete?

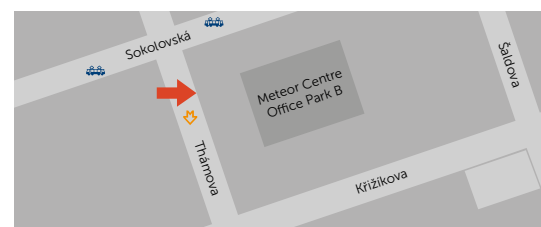
2. 4. 2019 od 10 do 13 hodin

Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR
Meteor Centre Office Park B
Sokolovská 100/94, Praha-Karlín (vstup z Thámovy 32)
zasedací místnost v přízemí

Potvrzení účasti

do 28. 3. 2019

Zaregistrujte se [kliknutím sem](#).



Karolína Kaslová / lektorka, OTTIMA s.r.o.

Karolína se specializuje na osobnostní rozvoj, manažerské a komunikační dovednosti. Při své trenérské práci využívá znalosti z psychologického koučování. V průběhu tréninku ráda pracuje s dynamikou skupiny a využívá netradiční formy rozvoje. Její motto: Mysl je jako padák – funguje, jen když je otevřená.