

Životní spokojenost aneb praktické aspekty práce s vnitřní energií

- **Lektor/ka:** MUDr. et PhDr. M. Orel, Ph.D. et Mgr. V. Facová
- **Cílová skupina:** zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:** 16. 10. 2025 (ČT), 9:00 – 13:00
- **Kde:** U13/514 (zasedací místnost)
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

Na workshopu se budeme zabývat životní spokojeností (well-being) v kontextu vnitřní energie a zátěže.

Probereme:

- Zdroje vyvážené energetické bilance v profesním, osobním a volnočasovém životě.
- Spokojenost v profesi a hierarchie základních oblastí rozhodujících o spokojenosti / nespokojenosti, setrvání / odchodu z pracovní pozice.
- Hlavní „černé díry odsávající energii“ – poruchové a manipulující osobnosti kolem nás, neefektivní time-management a nefunkční řazení priorit.
- Strukturované postupy při doplňování vnitřní energie – základní pravidla.
- „Klíč“ k doplňování vnitřní energie na míru – individuální pravidla.

O lektorech:

Věra Facová - poradenská psycholožka, certifikovaná supervizorka a lektorka
Miroslav Orel - psychiatr a vyučující na Psychiatrické klinice FN Olomouc



Přihlášky:
poradenstvi@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB