

Work-life Balance, jak ho neznáte

WORKSHOP (-7 hodin)

Určeno pro 5 až 10 účastníků



Věděli jste, že v Japonsku už celá staletí existuje koncept harmonického sladění pracovního a soukromého života?

Že harmonie a vnitřní klid vedoucích pracovníků bezprostředně ovlivňuje výkonnost celé firmy?

A že existuje relativně jednoduchá forma, jak k němu najít svou cestu?

Work/life Balance je jedním z nejčastějších témat současné společnosti, a to nejen pro ty, kteří zrovna uvažují nad založením rodiny. Ve skutečnosti ale nejde o rovnováhu mezi prací a životem, **jde o to, jak najít harmonii a soulad mezi prací, osobním životem, zdravím** a event. i spiritualitou. To, jak úspěšně se to majitelům firem a vedoucím pracovníkům podaří, se bezprostředně promítne i do výkonnosti celé firmy, nálady jejich podřízených a ve svém důsledku i do spokojenosti zákazníků.

Pomozte manažerům najít životní harmonii

Tento workshop se zaměřuje na intenzivní práci s některými stěžejními a náročnými tématy každého účastníka. Účastníci v jeho průběhu identifikují pevné body, o které se budou moci ve svém pracovním i soukromém životě opřít, lépe porozumí svému jednání a prožívání a poodhalí své strachy a pocity viny, které je vyvádějí z rovnováhy.

Účastníci se též seznámí s japonským přístupem ke sladění pracovních, osobních a spirituálních cílů zvaným ikigai. Ten je podle vědeckých výzkumů jednou z hlavních příčin, proč japonská populace má nejvyšší průměrný věk dožití na planetě a proč i ve stáří trpí Japonci, kteří mají ikigai, podstatně méně závažnými chorobami než příslušníci jiných národů.

Kromě ikigai pracuje workshop s některými buddhistickými myšlenkami, ale třeba i s výsledky desítek let trvajících výzkumů fungování mozku pomocí MRI, či s poznatky moderní psychologie a psychoterapie. Celý workshop je protkán celou řadou praktických cvičení, ukázek i osobních zkušeností člověka, který si prošel všemi osobními i zdravotními úskalími toho, když dojde k narušení rovnováhy mezi osobním životem a prací.

Účastníci workshopu si z něj odnesou jak nový pohled na sebe sama, tak i řadu praktických návodů a nástrojů pro dosažení vlastní životní rovnováhy, která jim umožní dosáhnout větší stability i v jejich pracovním životě, což přinese pozitivní dopady i na jejich podřízené, respektive koncové zákazníky.

Pro více informací

Pro více informací o workshopu Životní rovnováha prosím napište na martin@nekouc.cz nebo volejte +420 602 630 155.

O LEKTOROVÍ



Martin Zikmund vystudoval telekomunikační techniku na FEL ČVUT a podnikání a management v průmyslu na MÚVS ČVUT. Svou kariéru započal ještě při studiu střední školy jako odborný ICT novinář a později také jako konzultant v oblasti technologického marketingu jak pro nadnárodní korporace jako třeba Philips, Microsoft či IBM, tak i pro malé technologické firmy. Ve svých 22 letech se dopracoval k workoholismu, v 25 letech podstoupil operaci srdce a v 29 letech vážil přes 120 kilo a trpěl celou řadou zdravotních potíží.

Pak změnil od základů svůj život i kariéru a našel svoji životní rovnováhu. V 31 měl procestovanou velkou část Evropy, kterou projel sám a kde se setkával s nejrůznějšími lidmi i osudy, ve 32 prošel iniciací do Kryia Yogy, starobylé buddhistické techniky meditace, a půl roku na to od základu změnil svoji životosprávu a trvale zhubnul 20 kilo a 25 cm v pase, během pouhých třech měsíců.

Poslední čtyři roky se Martin intenzivně věnuje studiu psychologie, teologie i východních filosofii a meditace i tématu životní rovnováhy. Třetím rokem se také účastní psychoterapeutického výcviku podle Carla R. Rogerse, studuje Pražskou psychoterapeutickou fakultu a píše blog www.jecasnazmenu.cz. Mezi jeho soukromé klienty patří celá řada manažerů, majitelů firem, či třeba některé modelky a sportovci. Více se o lektorovi dozvíte na www.nekouc.cz.