Název vzdělávací akce:

**DEBORDELIZACE, JAK SI VYTVOŘIT SVŮJ SYSTÉM VÝKONNOSTI**

Stručná anotace:

Většina z nás se cítí občas přetížená, na hranci svých možností a možná i demotivována, co dřív a co potom a co dává smysl. V tu chvíli pomůže se zastavit, zrekapitulovat, vytvořit si svůj smysluplný systém priorit, kterého se budeme držet jako své kotvy a průběžně se k němu vracet, pokud nás opět zahltí chaos a pocit bezmoci.

* Začněme s PROČ
* Pozitivní návyky a rituály v pracovní praxi
* Trénink soustředění pozornosti, mnemotechnické pomůcky
* Podmínky pro stav proudění - sebereflexe, přerámování, soustředění