Motivace, wellbeing a vyhoření aneb Mám se dobře...asi

Kód kurzu: KORWELL

Každý den plníte pracovní i osobní povinnost a večer máte pocit vnitřní únavy nebo nespokojenosti. Navenek vše funguje, avšak uvnitř vás narůstá napětí a pocit, že jedete dlouhodobě na rezervu. Tento vzdělávací kurz není běžným školením – nenabízí univerzální návody ani prezentace. Vytváří prostor pro zastavení, sebereflexi a odstup od každodenního provozu. Pomůže vám podívat se na svou aktuální situaci a vytvořit si vlastní, realistický plán kroků ke spokojenosti a udržitelné rovnováze, aniž by bylo nutné slevovat z výkonu. Cílem je posílit dlouhodobou stabilitu dříve, než se únava projeví na zdraví nebo pracovním fungování

Pro koho je kurz určen

- Pro ty, kteří mají pocit, že „něco není v pořádku ", ale neumí to pojmenovat.
- Pro každého, kdo dlouhodobě cítí únavu, podráždění nebo vnitřní napětí.
- Pro ty, kdo se starají o druhé, ale zapomněli se starat o sebe.
- Pro lidi, kteří chtějí žít a pracovat tak, aby jim v tom bylo dobře. A ne "to" jen vydržet.

Co Vás naučíme

- Rozpoznat varovné signály vyčerpání, dřív než se přetaví ve vyhoření.
- Vnímat své tělo a mysl jako spojence, ne jen jako stroj na výkon.
- Obnovit vnitřní motivaci a pochopit, co vás v životě skutečně naplňuje.
- Praktické techniky pro regulaci stresu, přepínání a návrat do klidu.
- Jak se nenechat zavalit okolními očekáváními.

Studijní materiály

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

- Úvodní diagnostika: Co ti (ne)dává energii a proč na tom záleží.
- Práce s tělem: Jak poznáš, že jsi přepnutý/á a co s tím.
- Emoční kompas: Jak rozlišit únavu, frustraci, vyhoření a strach.
- Vědomá regulace: co funguje (a co ne), když jsme přetížení.
- Jak najít novou motivaci ve chvílích, kdy už jedeš jen na rezervu.
- Vlastní mapa wellbeing návyků.
- Reflexe, sdílení a tvorba konkrétního plánu.

GOPAS Praha
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk

Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved