Sladění hodnot s kariérou

Kód kurzu: KORSLAD

Pokud se cítíte bez jasného důvodu vyčerpaní, tento celodenní workshop vám nabízí možnost zastavit se a podívat se na svou práci, kariéru i život z jiné perspektivy.Nejde o motivační seminář plný prezentací, citátů a obecných pouček. Workshop je koncipován jako zážitkový a praktický, s důrazem na osobní reflexi a lidský přístup. Prostřednictvím strukturovaných cvičení, psaní a dobrovolného sdílení budete mít prostor lépe porozumět své aktuální situaci a hledat odpovědi, které v sobě možná již delší dobu nosíte.Workshop se zaměřuje zejména na:•dlouhodobou psychickou únavu a vnitřní tlak•ztrátu smyslu při vysokém pracovním nasazení•rozlišení mezi potřebou změny práce a změny úhlu pohledu•pocit zahlcení a nejasnosti v dalším směřováníTento workshop vám nabízí bezpečný a respektující prostor pro pojmenování podstatných témat, jejich hlubší pochopení a zahájení změny.

Pro koho je kurz určen

- Pro každého, kdo cítí v práci nespokojenost, ale neumí říct proč.
- Pro ty, kdo chtějí víc než jen vydělávat. Chtějí, aby práce dávala smysl.
- Pro ty, kdo hledají nový směr, restart nebo odvahu ke změně.
- Pro lídry, kteří chtějí porozumět sobě i svému týmu.

Co Vás naučíme

- Rozpoznat, co vás v práci naplňuje a co bere energii
- Zmapovat si své klíčové hodnoty a jejich soulad s kariérou
- Pochopit signály nespokojenosti dřív, než přerostou ve vyhoření
- Udělat si osobní mapu kariérních potřeb a bariér
- Najít první konkrétní kroky, které vedou k většímu naplnění

Studijní materiály

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

- Úvodní reflexe: Kde teď jsem a co mě sem přivedlo
- Objevování osobních hodnot a jejich vlivu na pracovní spokojenost
- Práce s emočním kompasem: Jak rozpoznat, co mi práce dává a bere
- Diagnostika „vysavačů energie“ – lidé, návyky, systémy, očekávání
- Mapa kariérního naplnění: Co potřebuji pro to, abych v práci rostl/a
- Mini koučovací blok: Co se může stát, když to nezměním?
- Tvorba osobního akčního plánu: Malé kroky, které vedou k velkým změnám

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