



7 návyků (nejen) pro ženy

Jak uplatňovat návyky efektivity v osobním a rodinném životě

Jakkoli se nám v dnešním světě nabízí téměř neomezené možnosti, cesta k úspěchu a spokojenosti není pro ženy v této dynamické době úplně snadná. Jsme matky, manželky, dcery, podnikatelky, manažerky. Řídíme, plánujeme doma i v práci, vychováváme děti pro 21. století. Snažíme se uspokojit potřeby každého člena rodiny a to, co děláme, chceme zvládnout na jedničku.

Našimi životy se prolíná mnoho rolí. Abychom své životní role dokázaly naplnit, je důležité si uvědomit, čeho chceme v každé z nich dosáhnout. Program *7 návyků (nejen) pro ženy* je více zaměřený na propojení rolí v osobním a rodinném životě s těmi profesními, na komunikaci s dětmi a vytváření prostoru pro vlastní regeneraci a relaxaci. Nabízí inspiraci, jak může být využívání principů 7 návyků skutečně užitečné a nápomocné.

Osvojíte si návyky efektivity a dále se seznámíte s tím, jak:

- si uvědomit své životní role a z nich plynoucí nejnámější cíle
- rozlišovat mezi naléhavým a důležitým, říkat *ne* nedůležitým věcem
- uplatňovat 7 návyků při vedení dětí a komunikaci s nimi, zejména v období dospívání
- efektivně využít emoce a pocity s nimi spojené
- neocitnout se ve stresu, předcházet syndromu vyhoření
- aktivně nacházet každý den čas pro sebe

[Více o programu](#)

[Více o základní verzi programu 7 návyků skutečně efektivních lidí](#)

[Lektorka: Marina Machovská](#)

SEMINÁŘ PRO VEŘEJNOST

TERMÍN A MÍSTO KONÁNÍ:

18. – 19. 9.

a 16. – 17. 10. 2019

čtyřdenní program rozdělený
na dva dvoudenní semináře

Hotel Zámek Berchtold
(směr Velké Popovice)

[mapka](#)

Přihláška

Součástí programu je vstupní
a výstupní 360° hodnocení