

Místní akční skupina Hlinecko, z. s.

Vás zve na seminář s názvem

CO NÁM V ŽIVOTĚ BERE ENERGIÍ, ZPŮSOBUJE NAPĚTÍ A CO S TÍM

Lektorka: Olga Studničková Šípková

Datum a čas: 11. 1. 2024, 16:00 – 18:00 hodin

Místo: Regionální školicí středisko REACH, SAVE CZ s.r.o.,
Rváčovská 1639, 539 01 Hlinsko

Obsah:

Podařilo se nám do Hlinska pozvat úžasnou sportovkyni dvojnásobnou mistryni Evropy ve sportovním aerobiku žen, čtyřnásobnou mistryni České republiky a mistryni světa Olgu Šípkovu. Paní Olze se podařilo přivést do tělocvičen tisíce zájemců o zdravý pohyb. Ve svém životě zažila vedle spousty skvělých úspěchů i velké pády, které ji přivedly k zájmu o osobní rozvoj, jehož se stala akreditovanou koučkou.

Tématem semináře bude zamyšlení se zejména nad tím, co nám v životě bere energii, způsobuje napětí a jak s tím pracovat. Bude se jednat o interaktivní vystoupení. První polovina bude věnovaná povídání o projevech našeho vnitřního napětí, které mohou bohužel velmi snadno rozpojit důvěru s našimi blízkými. Ve druhé půlce bude práce s účastníky pomocí skupinového koučinku tak, aby si, pokud budou chtít, odnesli jistá konkrétní uvědomění a kroky, které mohou udělat proto, aby se blížili více k životní pohodě. Cílem setkání je dát účastníkům návody na vyrovnaný život.

Seminář je spolufinancován Evropskou unií v rámci projektu OP JAK s názvem Místní akční plán rozvoje vzdělávání ORP Hlinsko IV s registračním číslem CZ.02.02.XX/00/23_017/0008157.



Spolufinancováno
Evropskou unií