Název	**Wellbeing Akademie** aneb cesta k vašemu duševnímu zdraví
Komu je program určen	Všem, kteří chtějí najít **dlouhodobý pocit spokojenosti a naplněnosti**, **cítit se plni** energie a díky tomu naplno využívat svůj potenciál.
Co získáte pro praxi	• Zjistíte výchozí stav **vašeho wellbeingu** a schopnosti **řídit svou energie prostřednictvím diagnostiky** "Můj osobní wellbeing". • Porozumíte tomu, co **všechno má vliv na váš wellbeing** a jak **jednotlivé pilíře vzájemně souvisí.** • Získáte **tipy na zvýšení všech 5 klíčových pilířů wellbeingu.** • Prohloubíte svou znalost o tom, **proč** je důležité **vykročit** ze své **zóny komfortu.** • Naučíte se, jak si vytvořit **systém** pro **nastartování vnitřní změny.** • Začnete si cíleně přizpůsobovat své **prostředí tak, aby vás podporovalo ve vašich záměrech.** • Osvojíte si tipy a triky **nastavování nových návyků a energizujících rituálů.** • Posunete svoji znalost o tom, jak **lépe řídit svou energii.** • Znovuobjevíte své **talenty**, **silné stránky** a **propojíte se** se svými **hodnotami.** • Uvědomíte si, co vám **vztahy s jinými lidmi přinášejí za zpětnou vazbu o vás.** • Zjistíte, jak si **vytvořit kvalitní vztahovou síť** a co je k tomu zapotřebí. • Prohloubíte svou znalost o tom, jak si **posílit svou odolnost a dobře zvládat stres.** • Díky **závěrečné wellbeing diagnostice** si ověříte, jak moc se změnilo vaše vnímání wellbeingu a jak jste se posunuli.
Obsah programu	6 modulový program kombinovaný s wellbeing diagnostikou a individuálními konzultacemi (může být hybridní formou – část prezenčně, část online). **1. Modul : Vítejte ve světě wellbeingu!** Seznámení se s wellbeingem a jeho pěti pilíři (Smysluplnost, Vztahy, Zdraví, Finance a Komunita) a jejich provázanost. Tipy na zvýšení wellbeingu v jednotlivých pilířích. **2. Modul : Naše zdraví a 4 zdroje energie** Jak pracovat s fyzickou, emocionální, mentální a hodnotovou energií a proč je to důležité. Tipy na obnovu energie. **3. Modul : Novými návyky ke změně** Fungování mozku. Co je to návyk. Vědomé vytváření prospěšných návyků a energizujících rituálů. Jak si začlenit nové návyky a rituály do života. **4. Modul : Objevte více smysluplnosti v tom, co děláte** Smysluplnost jako zdroj energie. Atributy smysluplné činnosti. Co jsou talenty a jak je rozvinout do silných stránek. Propojení se s vlastním hodnotovým systémem. Naše směřování.

HM PARTNERS s.r.o.
Štefánikova 1163/12, 742 21 Kopřivnice
www.hmpartners.cz e-mail: hmp@hmpartners.cz
IČ: 25869507 DIČ: CZ25869507

	5. **Modul : Vytvořte si kvalitní vztahovou síť** Člověk jako sociální bytost. Vztahy a jejich důležitost v našem životě. Inventura vztahů. Jak si vytvořit kvalitní vztahovou síť. Zrcadlení ve vztazích. 6. **Modul : Jak se spřátelit se stresem** Nové poznatky poukazující na pozitivní stránky stresu. Sympatikus versus parasympatikus. Chronický stres a syndrom vyhoření. Techniky a cvičení na zvládání akutního stresu.
Lektor	**Ing. Jarmila Brixová**
Rozsah a termín	**6 x půl den** / termín a čas dle dohody s klientem.
Místo realizace	Dle dohody s klientem.
Kontaktní osoba	**Ing. Zdeněk Michálek** Mobil: + 420 606 760 130 E-mail: zmichalek@hmpartners.cz