

Pracovný wellbeing

„schopnosť zostať človekom aj vtedy,
keď práca vyžaduje vysoký výkon“

**Beáta
Liptáková**

wellbeing mentorka

| Konzultácie, workshopy, webináre,
Čchi-kung, meditácie

www.newyou.sk

Čo sa dnes deje?

preťaženie

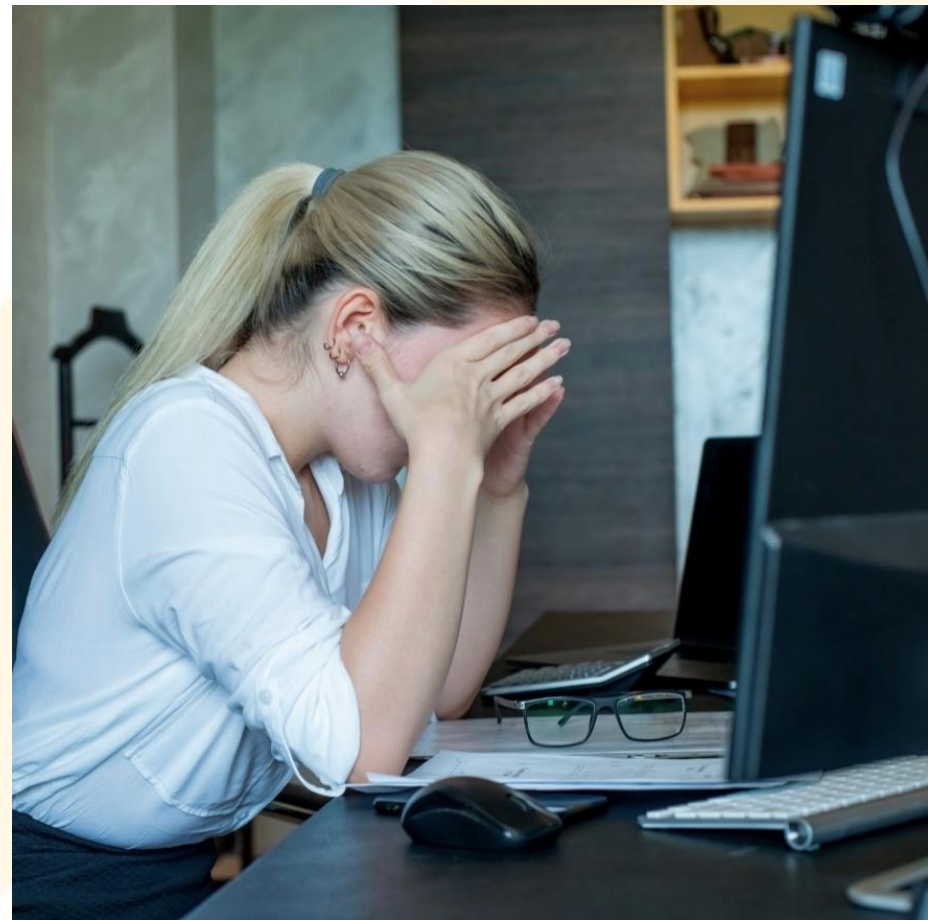
časový tlak

neustála dostupnosť

konflikty a náročná komunikácia

zodpovednosť za rozhodnutia

potreba zvládať viac vecí naraz



Čo deje s človekom, keď už nemá kde uberať?

Keď záťaž rastie

Mapuj pomocou 4K

KAMERA – Čo sa to tu deje? (prostredie, okolie, kolegovia)

KOMPAS – Čo sa deje vo mne? (telo, myšlienka, impulz, alarm)

KOTVA – Čo mi pomôže znova sa zorientovať? (rozhliadnuť sa, ukotviť sa nohami, dať si pauzu)

KROK – Čo zmením v postupe alebo podmienkach a aký je jeden ovplyvniteľný krok nabudúce? (žiadosť, hranica, opis situácie, Konkrétna realistická veta) Potrebujem... Potvrdzujem... Rozumiem...

Skôr než začneme
riešiť problém,
skúsme si všimnúť, čo
sa deje v nás.

zastav sa
všimni si
daj si pauzu

Autogénny tréning
MA technika
Technika regulácie nervového systému

new—you



Komunikovať potreby nie je zlyhanie. Je to informácia o kapacite systému.

„Daj mi chvíľu.“

„Potrebujem si to premyslieť. Vyjadrím sa neskôr.“

„Toto teraz neviem prevziať.“

„Potrebujem pomoc.“

„Je nutné zmeniť postup.“



Čo získame?

Nie „budeme šťastní“

ale

MENEJ PREŤAŽENIA

LEPŠIE ROZHODNUTIA

KVALITNEJŠIA KOMUNIKÁCIA

VIAC PRIESTORU PRE TVORIVOSŤ

UDRŽATEĽNÝ VÝKON

SILNEJŠIE TÍMY

Menej ľudskej činnosti, viac ľudskej bytosti...

Nie vydržať viac. Ale naučiť sa rozpoznať,
kedy náš vnútorný systém potrebuje zmenu.

Ďakujem za pozornosť.

Beáta Liptáková, MBA

MT: 0905 393 872, mail: bea@newyou.sk

www.newyou.sk

new  you

you

new

