



ESBM

Srdečně vás zveme na  
odborný workshop na téma

# SÍLA POZITIVNÍHO A NEGATIVNÍHO MYŠLENÍ

Lektor:

**Ing. Mgr. Radka Loja,**

spoluautorka knihy „Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti“, která momentálně vede komplexní kurzy osobního rozvoje, věnuje se individuálnímu psychologickému poradenství a koučinku.

**Kdy: 20.1.2021, 17:00 - 19:00**

**Kde: Aspen Business Centre, V Jámě 1, 110 00, Praha 1**

Svou účast, prosím, potvrzujte na e-mailovou adresu [pozvanka@esbm.cz](mailto:pozvanka@esbm.cz). Kapacita workshopu je 30 míst.

Akce je **zdarma**.

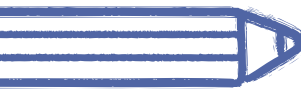




Pokud budete chtít vystavit certifikát stvrzující Vaši účast, kontaktujte nás na emailu: [pozvanka@esbm.cz](mailto:pozvanka@esbm.cz). Certifikát je zpoplatněn částkou 500 Kč.



## ANOTACE WORKSHOPU

Pozitivní myšlení má moc zlepšovat naše životy a pomáhá nám dosahovat našich cílů. Neznamená to předstírat, že je něco skvělé, když tomu tak není, nebo popírat nepříjemné pocity. Je potřeba je prožít, ale pak nechat odejít a umožnit, aby na jejich místo přišlo něco lepšího. Důležité je vidět v budoucnosti možnosti." Podněty okolo nás jsou sami o sobě neutrální. To, co je nějak zabarvuje je naše myšlení, které se přímo promítá do emocí, čímž ovlivňuje naše chování, a tím pádem výsledky celých situací.

Dozvíte se:

-  Jak funguje vaše mysl a proč si občas libuje v negativním myšlení
-  Začarovaný kruh – podnět – myšlenka – emoce – tělesná reakce – chování - výsledek
-  Co dělá pozitivní a negativní myšlení s vaší životní energií?
-  Optimista, pesimista a realista
-  Jak se nastavit na pozitivní nebo negativní myšlení, můžete si vybrat

## MEDAILONEK LEKTORKY



Ing. Mgr. Radka Loja v současné době vede komplexní kurzy osobního rozvoje, věnuje se individuálnímu psychologickému poradenství a koučinku. Za svůj život prošla různými obory a získala tak mnoho praktických zkušeností s lidmi a s firemním prostředím. Byla také statutární auditorkou a pracovala ve společnostech PriceWaterhouseCoopers a Ernst & Young. Radka vystudovala fakultu

elektrotechnickou na ČVUT a jednooborovou psychologii na FF UPOL. Publikuje články např. na forbes.cz, psychologie.cz. Je spoluautorkou knihy „Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti“, která vyšla v nakladatelství GRADA a autorkou on-line kurzů „Emoce pod kontrolou“ na vzdělávacím portálu SEDUO. Provozuje úspěšný web osobního rozvoje [www.mindtrix.cz](http://www.mindtrix.cz).