

WORKSHOP:

## **Sebekoučování jako cesta k mentální rovnováze**

Ing. Adéla Karlovská, MBA  
24. 6. 2026 v 17:00 hod.  
online na Zoom

Srdečně vás zveme na  
online workshop na téma

## **Sebekoučování jako cesta k mentální rovnováze**

Lektorka:

**Ing. Adéla Karlovská, MBA**

Certifikovaná koučka a lektorka leadershipu

**Kdy: 24. 6. 2026, 17:00 - 19:00 hod.**

**Kde: Online - na platformě ZOOM**

Svou účast, prosím, potvrzujte na e-mailovou adresu **pozvanka@esbm.cz**. Kapacita workshopu je omezena. **Akce je zdarma.**

V případě zájmu o **vystavení certifikátu** potvrzujícího vaši účast nás kontaktujte na výše uvedeném e-mailu. Certifikát je zpoplatněn částkou 500 Kč a zasíláme jej elektronicky.

## ANOTACE WORKSHOPU

Cílem je naučit účastníky používat praktické sebekoučovací techniky, které pomohou:

- získat větší **jasnost** v náročných situacích,
- posílit **vnitřní stabilitu a mentální odolnost**,
- lépe pracovat se stresem, nejistotou a vnitřními bariérami,
- přejít od zmatku k vědomému rozhodování a akci.

Účastníci si odnesou konkrétní dovednosti:

- Schopnost vést se sebou efektivní vnitřní dialog.
- Rozpoznání vlastních vnitřních bariér a limitujících přesvědčení.
- Techniku 4 kroků od zmatku k jasnosti.
- Osobní mini-akční plán.

## MEDAILONEK LEKTORKY



Ing. Adéla Karlovská, MBA se více než 20 let věnuje leadershipu, rozvoji lidí a řízení změn. Zkušenosti získala v rámci manažerských a projektových rolích v dynamických mezinárodních společnostech, kde se zaměřovala na vedení týmů, nastavování procesů, zákaznickou zkušenost a strategické řízení.

V současnosti působí jako lektorka a certifikovaná koučka, vede semináře, workshopy i akreditované kurzy a spolupracuje s jednotlivci i organizacemi. Ve své praxi propojuje byznysové zkušenosti s moderními přístupy k leadershipu a osobnímu rozvoji. Specializuje se na vědomý leadership, mentální odolnost, překonávání vnitřních bariér a budování vnitřní stability.