

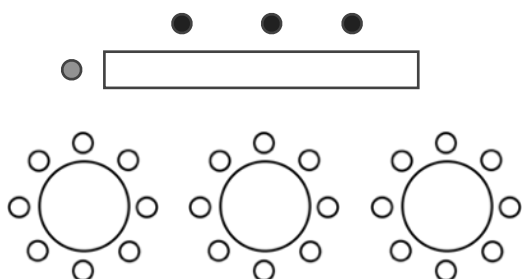


Fundovaní odborníci, silné příběhy  
a formát, který vás bude bavit

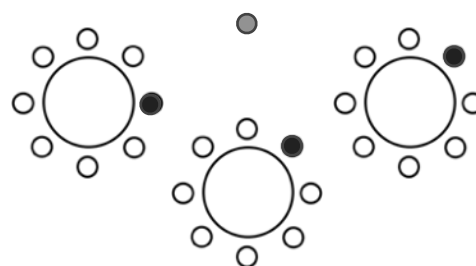
Vítejte ve světě psychické pohody

# Vyberte si formát pro vaši akci

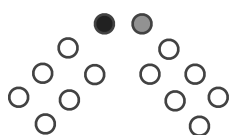
panelová diskuze / beseda



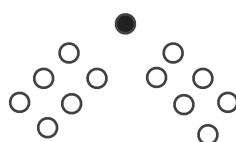
round table



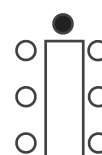
beseda



přednáška



workshop



○ účastníci

● osobnost / odborník

● moderátor

## zařídíme

místo konání  
catering  
interní PR  
odborníky / osobnosti  
moderátora  
koordinátora akce

## pro koho

top management  
vedoucí pracovníky  
vybraný tým  
vaše zaměstnance

## k jaké příležitosti

team building  
den zdraví  
samostatný seminář  
významné dny (MDŽ,  
Den dětí, výročí firmy)

**kontaktujte nás na** [ifeelgood@cloud9institute.cz](mailto:ifeelgood@cloud9institute.cz)

# Namíchejte si své téma

## psychické zdraví

well-being a spokojenost  
psychické obtíže, syndrom vyhoření  
psychické obtíže mladých a dětí

## stres management

techniky odbourání stresu  
spánek, odpočinek, relaxace  
meditace  
pohyb, sport  
výživa

## komunikace

rodina  
pracovní kolektiv  
etiketa a etika  
ženy, muži, multikulturní prostředí  
diverzita  
psychologie odívání, dress code  
prezentace, vyjednávání

## myšlení

bariéry v myšlení  
pozitivní myšlení  
vědomí, mysl, transcendence  
pozornost, soustředěnost

## work-life balance

čas, time management  
životní a pracovní priority  
prokrastinace, akční plán

## psychosomatika

vliv myšlení na tělo  
podpora zdraví  
význam nemocí  
východní a západní medicína  
alternativní medicína

## digitální technologie

digitální detox  
vliv technologií na život  
dopad sociálních sítí  
fake news  
kritické myšlení  
virtuální argumentace  
soustředěnost

## lidské emoce

strach  
sebevědomí, jak být sami sebou  
stud, odmítnutí  
srovnávání se s druhými

