



POZVÁNKA

Název kurzu:	Základy wellbeing
Termín:	2. 10. 2025
Místo a čas:	sídlo společnosti F I T E a.s., Výstavní 2224/8, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory 8:00 – 16:30 hod. s přestávkou na oběd (30 minut)
Komu je určen:	Kurz je „OTEVŘENÝ“ a je určen účastníkům projektu „Profesního vzdělávání“- všem, kteří chtějí zlepšit svou psychickou pohodu, pracovní rovnováhu a odolnost vůči stresu. Vhodný je pro zaměstnance, vedoucí pracovníky i jednotlivce usilující o zdravější životní styl.
Obsah kurzu:	• Principy wellbeing a jeho význam pro zdraví a pracovní výkon, • metody pro podporu fyzického a psychického zdraví, • rovnováha mezi pracovním a osobním životem, • strategie pro dlouhodobou produktivitu, • praktické nástroje pro zlepšení kvality života a pracovního prostředí.
Cíl, metody výuky a způsob poskytnutí zpětné vazby:	• Představit účastníkům klíčové principy wellbeingu a ukázat jejich význam pro pracovní i osobní život. • Podpořit rozvoj praktických dovedností a návyků, které přispívají k dlouhodobé spokojenosti a prevenci vyhoření. Teoretický výklad, praktické nástroje a jejich aplikace do praxe.
Lektor:	Bc. Lucie Hovjacká
Garant semináře:	Ideal education s.r.o. Mgr. Martin Toms, tel. 777 279 699 mail: toms@idealeducation.cz
Přihláška na kurz:	www.registrace.khkmsk.cz

Kurz je realizován v rámci projektu Krajské hospodářské komory Moravskoslezského kraje. Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu plus a ze státního rozpočtu ČR pod operačním programem Zaměstnanost plus.