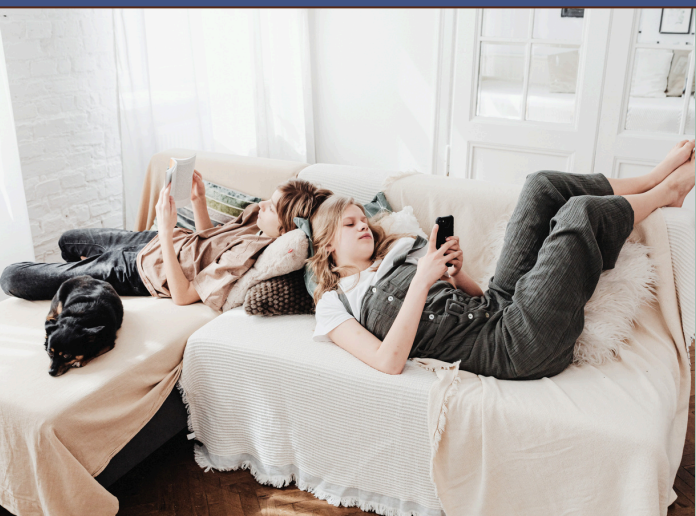


# MOTIVACE A PROKRASTINACE

Jak se dokopat  
k tomu, co víme,  
že máme  
udělat?



## TÉMATA WORKSHOPU

<b>MOTIVACE</b>	co nás pohání a proč to někdy nejde
<b>ODKLÁDÁNÍ</b>	proč odkládáme i důležité věci
<b>POZORNOST</b>	proč je těžké se soustředit
<b>ENERGIE</b>	co nás nabíjí a co vyčerpává
<b>NÁVYKY</b>	jak si nastavit funkční režim
<b>CÍLE</b>	jak si je nastavit a vydržet u nich

- Workshopy probíhají **přímo ve škole.**
- Jejich obsah je možné **přizpůsobit aktuálním potřebám studentů.**
- Společně vytvoříme **prostor, kde mohou mladí lidé otevřeně mluvit** o tom, co prožívají, a nacházet vnitřní stabilitu i v náročnějších obdobích.

## S KÝM SE POTKÁTE

### Zdeněk Urban

Lektor s dlouholetou praxí  
v oblasti prevence a práce s mládeží.  
Frekventant psychoterapeutického  
výcviku zaměřeného na práci s dětmi  
a rodinami.



**3 500,-**  
2 x 45 minut