

*Srdečně Vás zveme na čtvrtý kurz z cyklu zvyšování měkkých dovedností na téma*

## Co chci a jak toho dosáhnu

### Komu je kurz určen?

- ◆ **Vědeckým, akademickým a administrativním pracovnícím,**  
které vedou nebo se připravují na vedení pracovních skupin a řešitelských týmů

### Kdo je přednášející?



◆ **Mgr. Ivana Šindlerová, [ivana@ekscr.cz](mailto:ivana@ekscr.cz)**

Lektorka, psychoterapeutka a koučka, Psychoterapeutické centrum Tavia, [www.tavia.cz](http://www.tavia.cz)

### Kdy a kde?

- ◆ **ve středu 30. ledna 2019 od 9:00 do 13:00**  
v historické knihovně, místnost A201, 2. patro naproti hlavnímu schodišti  
VŠCHT Praha, Technická 5, Praha 6

### Anotace kurzu

- ◆ ***Většina lidí vynaloží více času na plánování dovolené, než na to, aby přemýšleli o svém životě...***

Zastavte se a popřemýšlejte o sobě. Realizujete své touhy nebo jste na něj již dávno zapomněli? Vyvíjí se vaše kariéra podle vašich představ? Co plánujete na příští dva roky? A plánujete vůbec?

Na kurzu zanalyzujete vaši současnou situaci. Podíváte se na to, zda jste kapitány svého života, anebo spíše ve vleku mnoha povinností a úkolů. Naučíte se rozlišovat, co je pro vás důležité a co je dobré nedělat. Definujete si osobní i karierní cíle na následující období a dozvíte se, jak jich opravdu dosáhnout. Na závěr si připomenete zdroje vaší radosti a motivace, aby vám mohly sloužit k naplňování vašich cílů.

### ◆ Registrace a kontaktní osoba:

Z kapacitních důvodů se prosím zaregistrujte na <https://researchapp.vscht.cz/seminars>,  
případně potvrďte svou účast e-mailem na [hana.stepankova@vscht.cz](mailto:hana.stepankova@vscht.cz)  
Ing. Hana Štěpánková, tel: 220 443 210, Oddělení pro vědu a výzkum