

SUBVENIUM

Poradenské a terapeutické centrum

Karlov 78

Velké Meziříčí

tel. 608 754 953

www.subvenium.cz

Mgr. Elen Sejrková



STOJÍ-LI PŘED NÁMI PROBLÉM, NENÍ TŘEBA

NĚCO DĚLAT.

JE TŘEBA NĚCO POCHOPIT.

Vzdělávací a motivační program nejen pro ženy

I. Vztah sám k sobě

Význam sebepřijetí, sebelásky
Orientace ve svých kladech a záporech
Čeho si na sobě vážím, spokojenost v životě

II. Komunikace a jednání

Čím a jak spolu komunikujeme
Důležitost neverbální komunikace
Sociální percepce (vnímání)
Asertivní jednání

III. Základy psychohygieny

Stres – osobní význam stresu, stresory
Jak se se stresem vypořádat
Stres u přijímacího pohovoru
Syndrom vyhoření

IV. Životopis, motivační dopis

Životopis – zásady, rady, doporučení
Tvorba vlastního životopisu
Motivační dopis – zásady, rady, doporučení

V. Přijímací pohovor

Průběh pohovoru – možná úskalí
Otázky u pohovoru
Sebeprezentace
Nácvik konkrétních situací