

Seminár

Posilňovanie mentálnej imunity

[Mgr. Katarína Fitala ACC](#)

Pri fyzickom zdraví hovoríme o imunite, ktorá pomáha nášmu organizmu zvládať náročné obdobia, vysporiadať sa so zmenami počasia, rôznymi ochoreniami. Pri mentálnom zdraví hovoríme o mentálnej imunite, ktorá nám pomáha lepšie komunikovať, porozumieť emóciám a prežívaniu, zvládať náročné situácie. Ovplyvňuje v individuálnej miere fyzickú imunitu a podporuje zvládanie situácií všedného života s väčšou ľahkosťou.

S dobrou mentálnou imunitou, resp. odolnosťou tzv. teflónovej panvice sa väčšina z nás nerodí. Je potrebné ju vypestovať a pravidelne sa o ňu starať.

Fyzická imunita potrebuje pravidelný pohyb, pobyt v prírode, kvalitnú stravu a oddych. Mentálna imunita potrebuje pobyt v prírode, pravidelný myšlienkový wellness, vedomú prácu na sebaopoznaní a sebauvedomovaní, posilňovanie mentálnych svalov a oddych.

Termíny a prihláška

Dátum	Čas	Miesto	Cena	
K tomuto semináru nie sú v súčasnej dobe vypísané žiadne termíny. O novo vypísaných termínoch Vám radi napíšeme, pokiaľ nám necháte kontakt .				

Ceny sú bez DPH 20 %.

Lektor

[Mgr. Katarína Fitala ACC](#)

Vyštudovala psychológiu na Filozofickej fakulte UK v Bratislave, so zameraním na pracovnú a poradenskú psychológiu. Pracovala na HR oddeleniach v IT sektore, bankovníctve a poisťovníctve. Venovala sa recruitingu, hodnoteniu zamestnancov, motivácii a talent manažmentu.

Od ukončenia medzinárodnej certifikácie v koučovaní (ACC, člen International...