

# Otvorený webinár

## Well-Being & Psychological Safety

Lektorka: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

**Ak chceme začať pracovať na svojom Well-Being-u „vedieť“ čo mám robiť nestačí. Musím týmito vedomosťami začať reálne žiť.**

**„Stávame sa tým, čo opakovane robíme.“**

**Aristoteles**

### Agenda webinára:

**I. Úvod, predstavenie konceptu „The Science of Well-Being“**

Genetika a okolnosti neovplyvňujú našu schopnosť žiť zmysluplný život v takej miere, ako si myslíme.

**II. Well-Being, Reziliencia & Optimálny výkon.** Skupinová práca na vytváraní mikro-reziliентných návykoch v ôsmich hlavných oblastiach Well-Being-u, cez ktoré optimalizujeme náš osobný, tímový i organizačný výkon a spokojnosť, s presahom na náš osobný i pracovný život.

**III. Budovanie kultúry psychologického bezpečia.** Budovanie dôvery a praktické tipy ako pracovať na vytváranie kultúry psychologického bezpečia, ktorá podporuje nie len firemnú a individuálnu efektivitu, ale i firemný a individuálny well-being.

**Termín: 12. 11. 2021**

**Čas: 9:00-12:00**

### **Profil trénerky: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.**

Zuzana Čmelíková má ukončený 3. stupeň vysokoškolského štúdia v odbore humánny manažment na Univerzite Mateja Bela. Úspešne absolvovala odborné zahraničné stáže v Belgicku (Boston University v Bruseli) a v U.S.A. na Jepson School of Leadership Studies, University of Richmond v Richmonde a na Darden School of Business, University of Virginia v Charletosville. Svoje odborné skúsenosti vo firemnom vzdelávaní získala aj prostredníctvom programu Internship v Ukrop's Super Markets Inc. v Richmonde, Virginia, USA. V rokoch 2004-2009 pracovala na Univerzite Mateja Bela ako odborná asistentka, zástupkyňa vedúceho katedry a členka akademického senátu. V tom istom období pôsobila v Centre aplikovanej etiky BB CAE ako trénerka a koučka. Od roku 2009 - 2011 pôsobila v Belgicku ako Independent Researcher. Venovala sa štúdiu organizačného leadershipu, organizačnej kultúry, organizačným hodnotám a firemným vzdelávacím programom. Svoje skúsenosti zhrnula do odbornej monografie, ktorá je v súčasnosti odporúčaným študijným materiálom pre vysoké školy humanitného a spoločenskovedného zamerania. V roku 2011 založila svoju vlastnú vzdelávaciu spoločnosť Better Future, s.r.o., kde v súčasnosti pôsobí ako manažérka a senior-trénerka. Zároveň sa viac ako 15 rokov venuje lektorskej a trénerskej činnosti najmä v oblastiach diagnostika a tvorba organizačnej kultúry, leadership development, self-management, reziliencia, stres manažment, manažment času, manažérske tréningy, tréningy soft-skills. V roku 2017 bola účastníčkou svojich tréningov nominovaná na ocenenie „Lektor roka 2017“. V rámci tejto súťaže bola finalistkou. V roku 2019 sa stala medzinárodne certifikovanou trénerkou persolog® na zvyšovanie osobnej výkonnosti, organizačnej výkonnosti a zefektívňovanie komunikácie a tímovej práce. V roku 2020 získala certifikáciu na University of Pennsylvania v špecializácii Pozitívna psychológia a reziliencia, priamo od tvorcov tohto konceptu (Martin Seligman, Angela Duckworth, Karen Reivich, James Pawelski).



**Tešíme sa na našu spoluprácu!**

**Better Future**

**&**

**reziliencia.sk**