



odborné  
**WORKSHOPY**

- **ZDARMA** pro studenty, absolventy a další zájemce
- aktuální témata z managementu & leadershipu
- zaměření na praxi

téma: **SEBEHODNOTA A SEBEVĚDOMÍ**

s **Mgr. Ing. Radkou Loja**, lektorkou osobního rozvoje, koučkou a psycholožkou.

**KDY? >> Pondělí 24. 6. 2019; 17:00 - 19:00**

**KDE? >> Aspen Business Centre, V Jámě 1, 110 00 Praha (1. patro)**

Svou účast potvrzujte na e-mailovou adresu [pozvanka@esbm.cz](mailto:pozvanka@esbm.cz). Kapacita workshopu je 30 míst. Akce je ZDARMA.

Pokud budete chtít vystavit **certifikát**, který stvrzuje Vaši účast na této akci, kontaktujte nás na emailu: [pozvanka@esbm.cz](mailto:pozvanka@esbm.cz). Certifikát je zpoplatněn částkou 500 Kč.

## ANOTACE WORKSHOPU

Sebehodnota a sebevědomí. Víte, jaký je mezi nimi rozdíl? Sebehodnota je moudrá nadřazená sebevědomí. Je to způsob přemýšlení a vnímání sebe samého. Vychází čistě z našeho nitra a druzí ji dokážou vycítit. Souvisí s naším charisma. Sebehodnota se vytváří již od dětství. Sebevědomí je spíše způsob našeho projevu ve vnějším světě.

Na semináři se dozvíte:

- kde jsou kořeny Vaší sebehodnoty;
- jak postavit tři pilíře sebehodnoty;
- jak postupně navýšit svoji sebehodnotu a sebevědomí.

## MEDAILONEK LEKTORKY:



Ing. Mgr. Radka Loja je psycholožkou, koučkou a lektorkou. V současné době vede komplexní kurzy osobního rozvoje, věnuje se individuálnímu psychologickému poradenství a koučinku.

Za svůj život prošla různými obory a získala tak mnoho praktických zkušeností s lidmi a s firemním prostředím. Byla také statutární auditorkou a pracovala ve společnostech PriceWaterhouseCoopers a Ernst & Young. Radka vystudovala fakultu elektrotechnickou na ČVUT a jednooborovou psychologii na FF UPOL.

Publikuje články např. na [forbes.cz](http://forbes.cz), [psychologie.cz](http://psychologie.cz). Je spoluautorkou knihy „Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti“, která vyšla v nakladatelství GRADA a autorkou on-line kurzů „Emoce pod kontrolou“ na vzdělávacím portálu SEDUO. Provozuje úspěšný web osobního rozvoje [www.mindtrix.cz](http://www.mindtrix.cz).