

1. pardubická skupina svého druhu pro ženy odkudkoli

Příležitost osobního rozvoje PRO ŽENY VŠECH GENERACÍ!

V přátelské atmosféře, i pro ty nejstydlivější

Kulturně-vzdělávací program
S Rosi Krátkou & Ondrou Zahalukem



POTŘEJUJETE OSOBNÍ ZMĚNU?

PRO KOHO JE SETKÁNÍ URČENÉ

- Můžete být **úplná introvertka a stydlivka**, která pociťuje trému či strach mluvit s cizími lidmi nebo na veřejnosti a potřebujete zlepšit komunikaci například kvůli práci, zlepšení mezilidských vztahů
- Jste **extrovertka a máte ráda společnost**, občas pociťujete trému mluvit na veřejnosti nebo neumíte ukázat přednosti
- **Hledáte společnost a „popovídání“** (svobodné, ovdovělé, studentky v Pardubicích, již zkušené **dámy všech generací...**)
- Hledáte **životní směr, smysl života**
- Potřebujete **zdokonalit v oblasti komunikace**, především kvůli práci
- Chcete **v životě něco víc...**

Milé slečny a dámy, pokud se nacházíte alespoň v jedné skupině, přihlaste

se na: vztahove-poradenstvi@elien.cz nebo přes **sms zprávu** na: **774 136 812**

CO ZÍSKÁTE

- ✓ **Možnost sdílet** osobní zkušenosti nebo **přemýšlet** či **diskutovat** o různých tématech
- ✓ Poznáte nové lidi a **zajímavé osobnosti, přijde UTAJENÝ HOST**
- ✓ **Pozvolna a s lehkostí si osvojíte přirozenou komunikaci** v bezpečném prostředí, **nenuceně, s humorem, v přátelské atmosféře - i pro ty nejstydlivější**, toužící po občasně společnosti
- ✓ Užijete si příjemné **posezení u kávy** či **dalších dobrot, které nabízí zázemí kavárny**

KDO SKUPINU POVEDE?

Mgr. Růžena Krátká – socioložka/andragožka, socioterapeutka.

Založila poradenskou a vzdělávací společnost ELiEN s.r.o. – Energie pro života a podnikání, kde se zaměřuje na osobní rozvoj, vztahy mezi lidmi, tréninky tzv. měkkých dovedností, organizační kulturu. Ve své práci využívá prvky rozvojových a terapeutických metod, relaxační hypnózu.

Sama relaxuje také hudbou, výukou zpěvu a rodinnými výlety...

Ondra Zahaluk – autor hudební kuchařky, zpěvák, externí redaktor časopisu Můj Ateliér, zakladatel internetové kuchařky Ondrova Hudební Kuchařka, především na instagramu @ondrovahudebni, pořadatel adventních koncertů, milovník Vánoc a staročeských tradic, s dlouholetou pracovní zkušeností ve firmě Vinofol

Kdy a kde proběhne 1. setkání:

Café Casablanca PARDUBICE

V sobotu 29. 3 od 9 – 12 hod. JE NUTNÉ SE PŘIHLÁSIT!

Skupinu lze navštívit jednorázově, na zkoušku. Dozvíte se, zda Vám tato forma osobního rozvoje bude vyhovovat.

Pokud chcete pocíit opravdové účinky skupinového setkávání, poznat svoje možnosti, hledáte životní směr, odpovědi na své otázky, význam mají **opakovaná setkání**, kde budete průběžně hledat inspiraci a **ve spojení s ostatními budete osobně růst.**

Plánujeme další cca 2-3 setkání v roce 2025, podle zájmu.

Není určeno pro: ženy s aktuální psychiatrickou zkušeností, které musí vyhledat jinou, odbornou pomoc.

PROGRAM:

- ☞ 9,00 hod – úvod, prezence, neformální seznámení účastnic
- ☞ 9,15 hod – **komunikačně-vzdělávací program**
- ☞ 10,15 hod – přestávka, volná zábava
(v kavárně si můžete objednat kávu, dále podle aktuální nabídky zákusky, atd..)
- ☞ 10,30 hod – **kulturně-vzdělávací část – UTAJENÝ HOST**
- ☞ 11,15 hod – shrnutí, závěrečné dotazy, výměna kontaktů, zakončení akce
- ☞ 11,30 hod – volná zábava, možnost individuálních konzultací
- ☞ 12,00 hod – ukončení akce

CENA:

650,-/výdělečná osoba

490,-/ studenti, senioři

Po přihlášení dostanete milé slečny a dámy k vyplnění krátký dotazník, který umožní zaměřit se na témata, která Vás zajímají. Zároveň budou zaslány platební údaje.

Kontakt: vztahove-poradenstvi@elien.cz, kratka@elien.cz nebo **zaslání kontaktu (projevení zájmu)**, **přes sms zprávu na:** 774 136 812 , www.elien.cz