



LIDÉ V ROVNOVÁZE



WELLBEING
umění žít

Wellbeing aneb jak přinést do svého života spokojenost, naplněnost a harmonii

Jarmila Brixová
Stanka Hederová

29. září 2021



SMYSLUPLNOST



VZTAHY



FINANCE



KOMUNITA



ZDRAVÍ

Něco o nás...

čtení: Víme co a žijeme to

1. KDE JSEM ?



- kde se v jednotlivých pilířích wellbeing nacházím?

SMYSLUPLNOST

• ŽIVOT

FINANCE

• VZTAHY

KOMUNITA

2. CO ŽIJU ?



- CO + toho, co jste slyšeli o wellbeing a jeho pilířích

VÍTE, ZNÁTE, ŽIJETE ?

- Díky čemu se vám to daří?

- Co vám v tom pomáhá ?

- Co vám umožňuje v toho zůstat ?

- Trochu historie: Programová manažerka Outward Bound Slovensko, facilitátorka mezinárodních projektů (Belgie, Island, Litva, Francie a Singapur), senior konzultantka Deloitte, koučka, lektorka, facilitátorka na volné noze, spoluzakladatelka společnosti Wellbeing - umění žít, wellbeing koučka a lektorka, UK Andragogika
- Vystudováno: FTVS UK, anglický jazyk v Londýně, stáž – facilitační dovednosti v Belgii, koučovací výcvik TASC, facilitační výcvik, základní výcvik IPOP
- Co mě baví a dobíjí? Tanec, sport, turistika, homeopatie, kvantová fyzika, zahradničení, výlety s dětmi

- Trochu historie: Manažerka v Deloitte, HRD a Chief Happiness officer v Zátíši a spoluzakladatelka společnosti Wellbeing - umění žít, wellbeing koučka a lektorka, UK Andragogika, radní v Aperio, BCC mentorka
- Vystudováno: VŠE, Mezinárodní právo a obchod na EDHEC Francie, dlouhodobý pobyt v Austrálii a Rumunsku, výcvik v systemickém koučinku
- Co mě baví a dobíjí? Děti, sporty, vysokohorská turistika a ferraty, poznávání cizích kultur, kytara, výroba šperků





Celostní pohled na to, jak **dobře a spokojeně žít** a jak přinést více **smysluplnosti** a **harmonie** do důležitých oblastí našeho života.

Wellbeing v sobě skrývá hlubší aspekty dobře prožitého života



VZTAHY

kvalitní vztahy s naší
rodinou a přáteli



SMYSLUPLNOST

nadšení pro to,
co nás naplňuje a co
máme možnost
dělat každý den



ZDRAVÍ

celkové duševní
a fyzické zdraví



FINANCE

bezpečnost
a stabilitu našich
financí



KOMUNITA

sounáležitost
s prostředím,
ve kterém žijeme





Smysluplnost



SMYSLUPLNOST



VZTAHY



FINANCE



KOMUNITA



ZDRAVÍ

Smysluplnost



SMYSLUPLNOST



VZTAHY



FINANCE

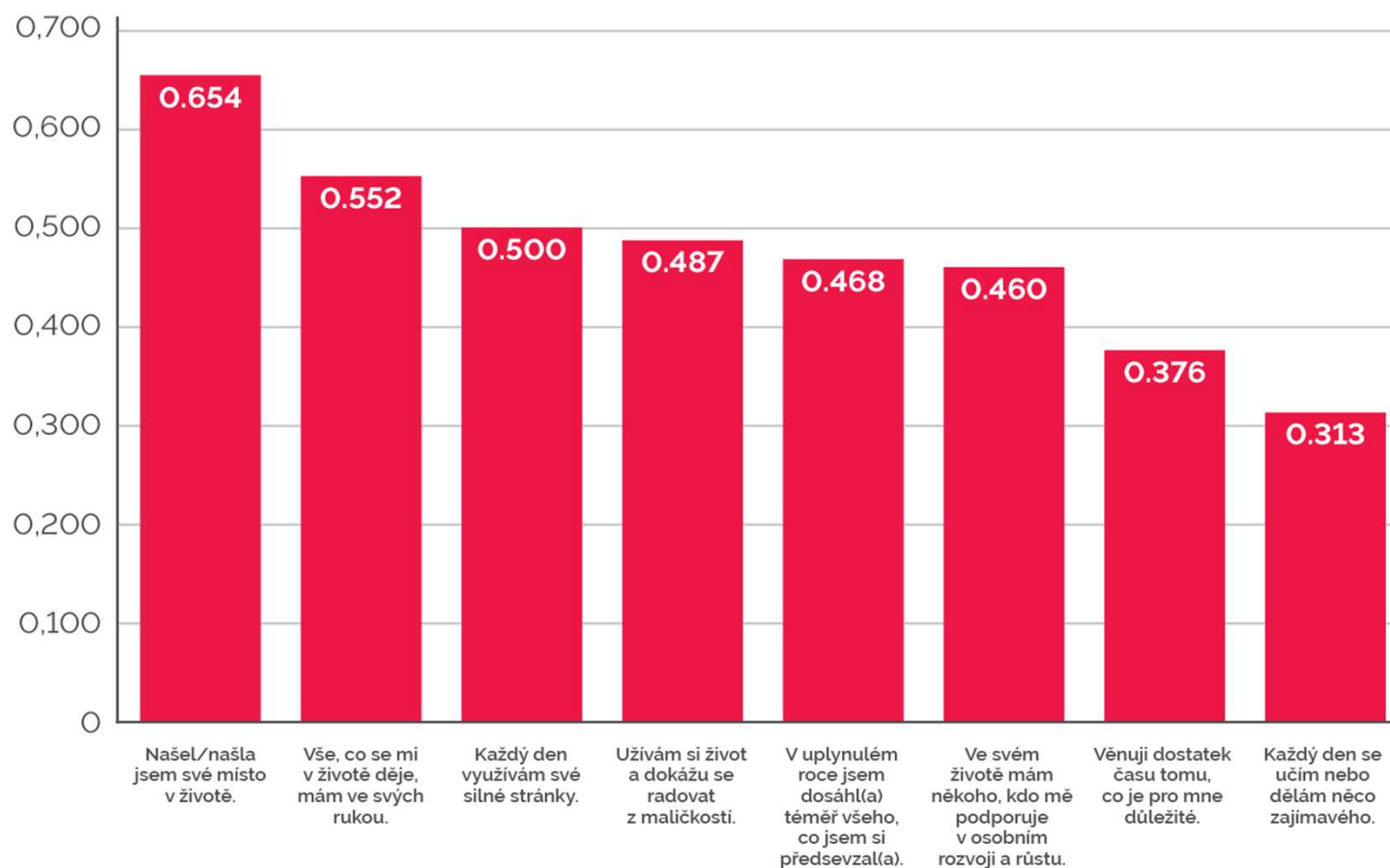


KOMUNITA



ZDRAVÍ

Co má největší vliv na naši smysluplnost?



Výše uvedený graf definuje faktory, které mají nejvýznamnější vliv nato, zda vnímáme svůj život smysluplně. Pokud je výsledek mezi 0,3 až 0,5, je vliv silný a nad 0,5 je velmi silný.



SMYSLUPLNOST



VZTAHY



FINANCE



KOMUNITA

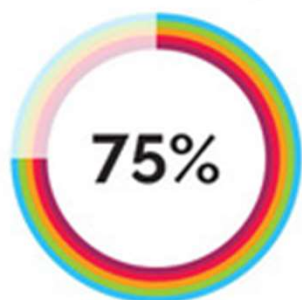


ZDRAVÍ

Vím, kam patřím a co od života chci

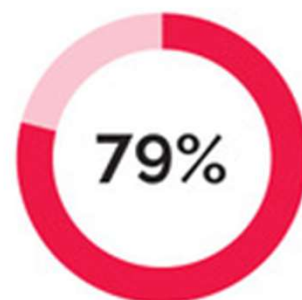
Našel/našla
jsem své místo
v životě

ANO



Celkový
wellbeing

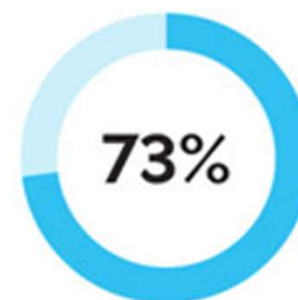
Smysluplnost



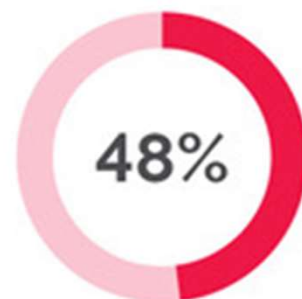
Finance



Komunita



NE



SMYSLUPNOST



VZTAHY



FINANCE



KOMUNITA



ZDRAVÍ

Když dělám to, co nejlépe umím, rozvívám svůj potenciál

Využívám
silné stránky
každý den

ANO

Celkový
wellbeing



Smysluplnost



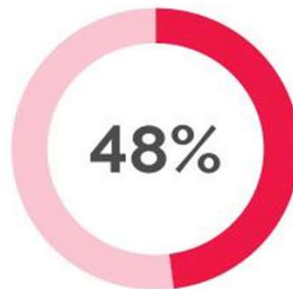
Vztahy



Finance



NE



SMYSLUPNOST



VZTAHY



FINANCE



KOMUNITA



ZDRAVÍ



SMYSLUPNOST



VZTAHY



FINANCE



KOMUNITA



ZDRAVÍ



Zdraví

Zdraví



Strava

Pijte hodně vody a jezte v malých dávkách, oříšky do kapsy

Zdravé jídlo první a na viditelné místo

Nákupní seznam

Pozor na cukry!

Pohyb

20 minut pohybu každý den, nejlépe ráno

Pravidelné protažení a přestávky

Cvičte s někým

Chodte!

Spánek

7-8 hodin, pravidelně každý den

Spánkové rituály

Vhodná místnost

Bez LED světla

Psychická pohoda

Po ránu chvíle pro sebe

Zvědomujte si své emoce

Každý den procházka venku

Vyjadřujte vděčnost





Finance

Finance

Základní potřeby

Dostatek peněz na
potraviny

Střecha
nad hlavou

Zdravotní
péče

Finanční stabilita

Vytvoření finanční
rezervy

Nesrovnávejte se
s ostatními

Standardní
nastavení

Finanční spokojenost

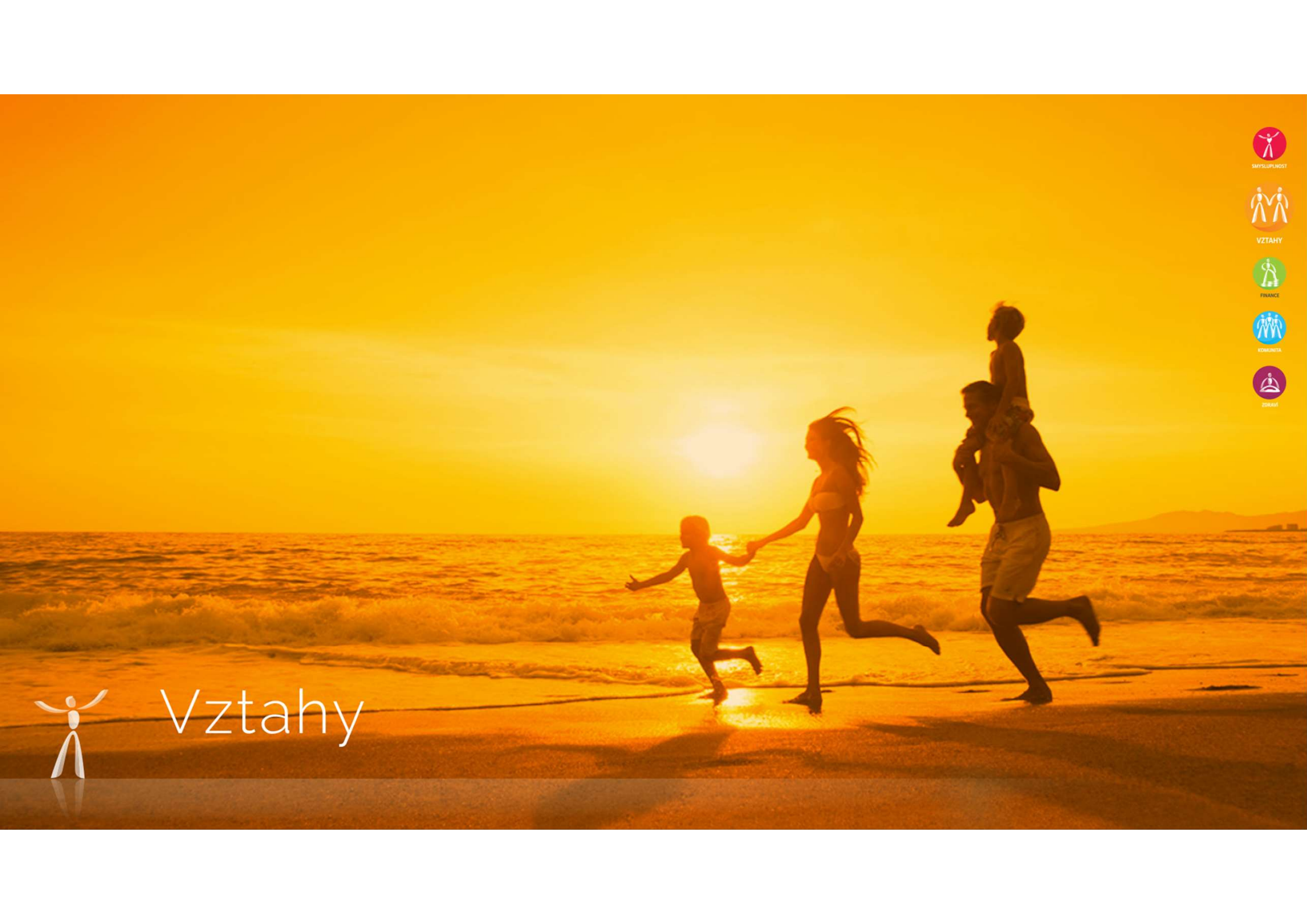
Vydávejte peníze za zážitky
(radost před, v průběhu a po)

Obdarovávajíte ostatní, nehromadíte
materiální věci

Budujte kvalitní vztahy a dělejte smysluplné
věci

Zkuste jeden měsíc zapisovat všechny výdaje





SMYSLUPADOST



VZTAHY



FINANCE



KOMUNITA



ZDRAVÍ



Vztahy

Vztahy

Na čem stojí

Láska a důvěra
v životě

Hloubka a
pevnost vztahů

Pomoc v
nesnázích

Každodenní
interakce

Partnerský vztah

Synchronizace

Péče o vztah

Slavte
společně
úspěchy!

Magický
poměr 1:5

PROČ vztahy potřebujeme?

Imunita

Léčba zranění/
Uzdravování

Snížení stresu

Pokles úzkostí a
depresí

Jak na vztahy?

Udělejte revize
stávajících vztahů

Zaměřte se na
jedinečnost
každého přítele

Začleňte rodinu a
přátele do
kalendáře





Komunita



SMYSLUPLOST



VZTAHY



FINANCE



KOMUNITA



ZDRAVI

Komunita

Základní potřeby

Bezpečnost
prostředí

Kvalitní voda

Čistý vzduch

Perfektní místo pro žití

Osobnost

Rodina

Zájmy

Prostředí

Aktivní zapojení

Nabídněte „kus sebe“ své
komunitě

Vyhledávejte malé skutky
laskavosti

Potkávejte se s lidmi v sousedství

Co nepotřebujete, darujte dál



Aktivita: Wellbeing kruh - Víme co a žijeme to



Jméno: _____

Datum: _____



- ❖ Na škále 1-10 (10 je nejvíce) si určete, kde se v jednotlivých pilířích nacházíte.
- ❖ Který z pilířů vnímáte jako nejsilnější a naopak jako nejslabší?

Copyright © Wellbeing – Umění žít. Kopírování a šíření obsahu v jakékoli formě bez písemného souhlasu autorů je zakázáno. Všechna práva vyhrazena. www.wellbeingcz.cz



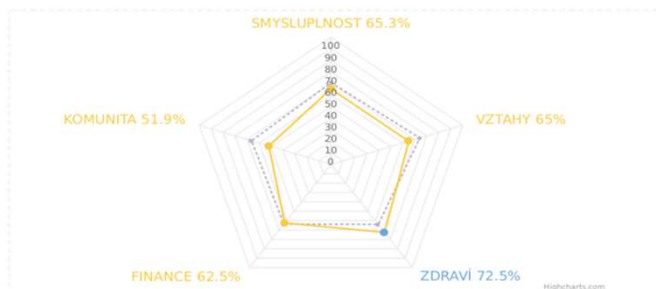
Náš diagnostický nástroj „Můj osobní wellbeing“



respondent číslo: 5388821
14. 4. 2021

MŮJ OSOBNÍ WELLBEING: 63.4%

Váš celkový wellbeing je na úrovni stagnování, což znamená, že ve většině oblastech stojíte na místě. Pokud jste sem spadli kvůli konkrétní negativní události, váš celkový wellbeing se může rychle vrátit na původní úroveň. Nicméně, dlouhé setrvávání na této úrovni může být problémem, protože se život pro Vás stává vyčerpávajícím a nenaplnujícím. Čím dál více si uvědomujete, že si života plně neužíváte a že život plyne okolo Vás a Vám uniká jeho pravý smysl. Důležité je ujasnit si, co chcete změnit a promyslet, jak to udělat. Doporučujeme se spojit s profesionálem, který Vás na Vaší cestě podpoří a změnou provede. Některá zlepšení docílíte rychle a jednoduše, jiná vyžadují větší úsilí. Zaměřte se na vědomé osvojení správných návyků a rutin.



V jaké úrovni wellbeingu se nacházíte?

85 - 100% Vzkvétání 70 - 84,99% Prosperování 50 - 69,99% Stagnování 25 - 49,99% Strádání 0 - 24,99% Přetrvávání

Průměrný wellbeing v ČR na základě výzkumu realizovaného společností Wellbeing - Umění Žít a agenturou MEDIAN v květnu 2019 na vzorku 304 respondentů.

Kritické oblasti, na které je potřeba se zaměřit

Stanovení priorit

Kvalita bydlení

Kvalitní vztahy

Vztahy v práci

Nedostatek energie

Wellbeing v sobě skrývá hlubší aspekty dobře prožitého života:



kvalitní vztahy s naší rodinou a přáteli



našlení pro to, co nás naplňuje a co



celkové duševní a fyzické zdraví



bezpečnost a stabilitu našich



soukromí a vztahy s prostředím

Všech pět pilířů wellbeingu má vliv na každodenní množství Vaší energie. Energie funguje jako baterka. Když je plně nabit kreativní, věci Vám jdou od ruky mnohem rychleji, máte lepší náladu a lépe se soustředíte. Pokud ji však pravidelně neobnovovat, může se stát, že se baterie vybije nebo shoří docela (syndrom vyhoření). Baterka každého má jinou kapacitu a nikdo přesně neví jakou, a proto je nutné energii dočerpávat průběžně.

MŮJ ENERGY MANAGEMENT INDEX: 65.1%

Váš index řízení energie ukazuje, že ve svém životě vydáváte více energie, než dočerpáváte. Zamyslete se, kde Vám energie uniká a kde ji naopak můžete více doplňovat. Zařaďte do svého dne pravidelné dobíjecí aktivity a energizující rituály. Vám pomohou Vaši baterku pravidelně dobíjet.

Co všechno má vliv na naši energii?



Domluvte si s námi individuální konzultaci

Rádi Vás detailně provedeme výsledky Vašeho dotazníku, pomůžeme Vám stanovit si priority, osvojit si nové návyky a energizující rituály, které povedou ke spokojenějšímu a naplněnějšímu životu. Napíšte nám na vite@wellbeing.cz

Vyberte si z naší nabídky workshopů

Na základě Vašich výsledků v diagnostice „Můj osobní wellbeing“ Vám doporučujeme absolvovat následující wellbeing workshopy, které Vám pomohou zvýšit celkový wellbeing:

- Vítejte ve světě wellbeingu (5 pilířů, jejich propojenost)
- Novými návyky ke změně
- Energy management 4.0. aneb jak lépe řídit svou energii
- Smysluplnost I. (Objeďte své silné stránky, job crafting)
- Smysluplnost II. (Moje směřování)
- Vztahy (Moje vztahová síť)
- Zdraví I. (Pohybem ke zdraví)
- Zdraví II. (Zdraví, které chutná)
- Zdraví III. (Rituály pro kvalitní spánek)
- Zdraví IV. (Duševní pohoda a práce s emocemi)
- Komunita a networking
- Finance pod kontrolou

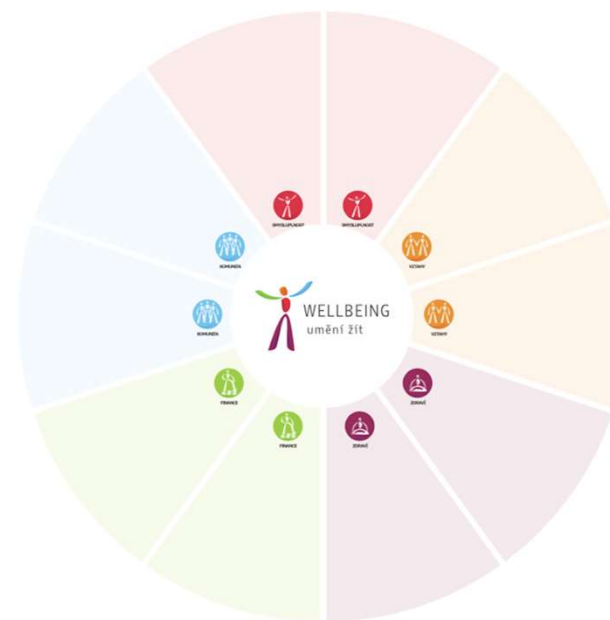
Bližší informace naleznete na: <https://www.wellbeing.cz/index.php/o-programy-a-seminare/>

TEĎ VÍM, JAK NA TOM JSEM. CO S TÍM?

Nikdy nezměníme svůj život, dokud nezměníme to, co děláme denně. Tajemství našeho úspěchu spočívá v každodenním životě. (John C. Maxwell)

Můj Wellbeing plán

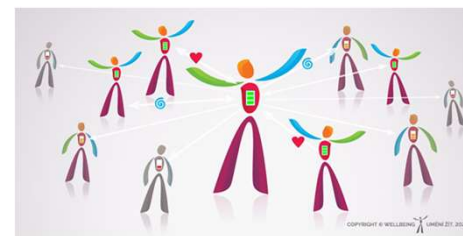
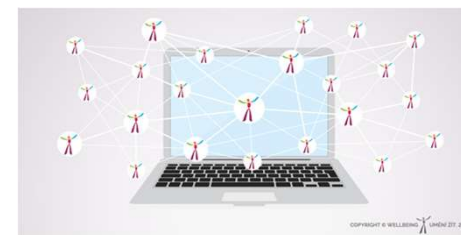
Nyní, když víte, jak na tom jste, zamyslete se, co chcete v jednotlivých pilířích (smysluplnost, vztahy, zdraví, finance a komunita) změnit. Do Wellbeing kruhu si dle pilířů zaznamenejte ty aktivity, které chcete nově zařadit do svého života.



Teď přichází to nejdůležitější: vykročit a postupně jednotlivé aktivity začlenit do svého každodenního života. Co uděláte teď hned? S čím začnete zítra? Nevíte kde a jak začít? S tím Vám rádi pomůžeme!



Nástroje zvyšování wellbeingu



A person is running away from the camera on a dirt path that winds through a lush green field. In the background, there are rolling hills and mountains under a clear blue sky. The sun is shining brightly from the upper right corner, creating a lens flare effect. The runner is wearing a purple shirt, black shorts, and running shoes.

A co je důležité si zapamatovat?

1. Každý pilíř wellbeingu lze zlepšovat
2. Vždy je potřeba brát v potaz všech pět pilířů, ale nesnažit se zlepšovat všechny najednou
3. Neočekávat okamžitý výsledek
4. Převzít odpovědnost za svůj život a vykročit!



www.wellbeingcz.cz