

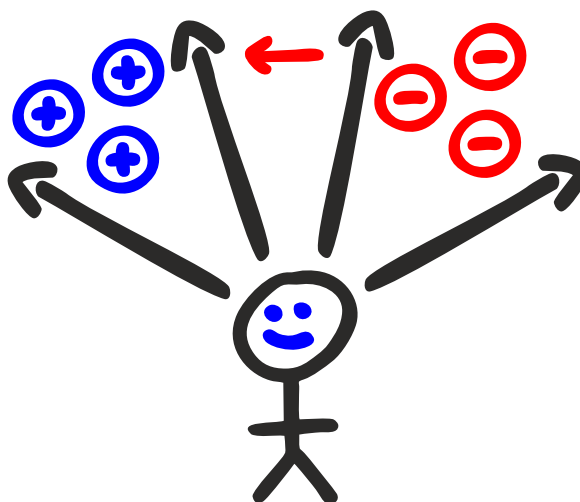
SPOKOJENOST, VYROVNANOST A ODOLNOST VŮČI NEGATIVNÍM VLIVŮM

Jak poslední výzkumy dokazují, tak 90 % naší spokojenosti nezáleží na tom, co se kolem nás děje, ale na tom, jak to, co se kolem nás děje, vnímáme a zpracováváme. Pokud chceme naši spokojenost budovat, je tedy důležité dlouhodobě trénovat pozitivní náhled na svět. Ne, nebavíme se o přehnaném optimismu, nebo falešné pozitivitě. Jde jen o to naučit se vidět kolem sebe i to pozitivní, nejen to negativní. Naučit se být odolnější vůči negativním vlivům, ale také jak zpracovávat svá vlastní selhání, která mají na naši spokojenost vliv. Základním stavebním kamenem naší spokojenosti je i vytváření pocitu smyslu ve všem, co děláme.

Co se na webinaru dozvíte:

- Jak budovat dlouhodobou spokojenost v osobním i profesním životě.
- Jak zpracovávat negativní impulzy kolem nás.
- Jak na přerámování selhání a z něj plynoucí negativní emoce.
- Jak a kdy využívat metody inner-game.
- Jak hledat smysl ve všem, co děláme.
- Z čeho náš smysl pramení a jak si ho udržet.
- Praktické nástroje na budování smyslu a spokojenosti v práci.

„Šťastný není ten, kdo se druhým zdá, šťastný je ten, kdo se sám pokládá za šťastného.“
Seneca



Mgr. Denisa Dědičová



Denisa má jednoduchou vizi: Lepší já, lepší svět. Proto je od roku 2013 součástí GrowJOB Institutu, kde se věnuje školení témat, která nám pomáhají být tou nejlepší verzí nás samotných jak v osobním, tak profesním životě.

Těmto tématům se věnuje ve svých webinářích, ale také v rámci osobních konzultací, kde své klienty vede k tomu, jak na sobě dlouhodobě pracovat pomocí praktických nástrojů, které je učí používat.

Projít si také můžete její kurzy na Seduo.cz. Buď téma Osobní hrdost a asertivita, nebo Motivace a smysl.

Je absolventkou Pedagogické fakulty Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Dále studovala v Německu na Univerzitě v Bayreuthu a 3 roky strávila ve Španělsku, kde mimo jiné v rámci své pracovní stáže vyučovala didaktiku na Univerzitě v Málaze. Zkušenost z těchto tří různorodých školských systémů daly vzniknout jejímu projektu Hodnotový učitel, který se zakládá na myšlence, že učitelé jsou druhým nejdůležitějším vzorem v životě nás všech a inspirují nás nejen tím, co nám říkají, ale také tím, jací jsou. Proto jim Denisa pomáhá s jejich dlouhodobým rozvojem zejména v oblasti nastavení mysli, motivace a dlouhodobé spokojenosti.

Velký smysl vidí také v externí spolupráci s univerzitami, kde se snaží pomáhat studentům s rozvojem jejich soft skills, ale zejména toho, jak se naučit pracovat sami se sebou tak, aby převzali zodpovědnost za svůj vlastní život a motivaci hledali v sobě a svém dlouhodobém vzdělávání.

Kromě toho, že pracuje jako lektorka pro GrowJOB Institute, založila také svou vlastní módní značku – Deedivine, kde si můžete pořídit originální sukně na míru a k tomu doplňky pro partnery tak, abyste k sobě ladili.

„Nikdy není pozdě na to stát se tím, kým byste mohli být.“

-George Eliot-

Předávání cen Laskavec roku 2018 – téma: Laskavost a spokojenost

<https://slideslive.com/38911038/laskavost-a-spokojenost>

O stereotypch a jak jim podléháme:

https://www.lidovky.cz/lide/stereotypum-podlehame-vsichni-je-to-ale-opravdu-nutne.A180405_112959_lide_ape

Článek časopis Perpetuum – téma: O motivaci ve vzdělávání

<https://perpetuum.cz/2017/10/denisa-dedicova-o-motivaci-ve-vzdelavani/>