

Moje vitalita: jak posílit energii a harmonii v životě



20. 10. 2025 13:00 - 14:30



studentcentrum@msvk.cz



Ing. Dagmar Urbancová



Moravskoslezská vědecká
knihovna v Ostravě
- makerspace dílna



Cílem koučovacího workshopu pro seniory je:

- **nabít** se **energií**, v klidu a pohodě si podiskutovat
- **pochopit** důležitost a spojitost životních priorit a **vitality** člověka
- **uvědomit** si činnosti, do kterých chci energii dávat
- **zjistit**, co je to **energetický kotel** a zatočit se svými žrouty energie
- **prozkoumat** svůj barometr **pohody**

Více informací:



Dagmar Urbancová je integrativní koučka a lektorka s více než třicetiletou praxí v oblasti práce s lidmi napříč různými prostředími. Věří v potenciál každého člověka, dodává lidem optimismus a podporuje je při hledání vlastních cest k dosažení cílů. Koučink vnímá jako objevování skrytých možností k radosti ze života.