ODBORNÉ VZDĚLÁVÁNÍ PRO FIRMY

Firemní semináře a vzdělávání

Výživa, životní styl a osobní rozvoj pro každodenní pracovní praxi.

Připravuji a vedu semináře, které propojují odborné informace s praktickými doporučeními. Srozumitelně, v souvislostech a s důrazem na to, co mohou zaměstnanci skutečně využít – v práci i mimo ni.

Pro firmy, které chtějí nabídnout smysluplné vzdělávání v oblasti zdraví, pracovního výkonu a osobní efektivity.



TÉMATA SEMINÁŘŮ

VÝŽIVA A PRACOVNÍ VÝKON

01 Výživa pro energii, soustředění a pracovní výkon

Jak ovlivňuje každodenní stravování naši energii, pozornost a schopnost podávat stabilní výkon během pracovního dne?

- Stravovací režim pro náročný pracovní den
- Vliv složení jídel na energii a soustředění
- Snídaně, svačiny a obědy v pracovním režimu
- Jak předcházet výkyvům energie a únavě

02 Sportovní výživa, výkon a regenerace

Jak nastavit výživu, aby podporovala fyzický výkon, regeneraci a dlouhodobou kondici?

- Energie a živiny pro fyzickou aktivitu
- Stravování před výkonem a po něm
- Bílkoviny, hydratace a regenerace
- Nejčastější výživové chyby při sportu

03 Zdravý životní styl jako základ dlouhodobého pracovního výkonu

Pracovní výkon ovlivňují také každodenní návyky, stravování, pohyb, spánek a regenerace.

- Jak propojit výživu, pohyb a odpočinek
- Návyky podporující energii a soustředění
- Jak pracovat s únavou a nepravidelným režimem
- Praktické kroky ke zdravějšímu životnímu stylu

TÉMATA SEMINÁŘŮ

VÝŽIVA A OSOBNÍ ROZVOJ

04 Ženské zdraví po 40: Výživa, hormony a pracovní výkon

Jak mohou hormonální změny v období perimenopauzy a menopauzy ovlivňovat energii, spánek, soustředění a celkovou pohodu?

- Změny v těle během perimenopauzy a menopauzy
- Výživa a změny tělesného složení
- Bílkoviny, svalová hmota a zdraví kostí
- Pohyb, spánek a regenerace

05 Od cíle k výsledku: Jak převést plány v konkrétní kroky

Proč si stanovujeme cíle, ale často se nám je nedaří naplnit? Jak rozdělit velký cíl na zvládnutelné kroky a vytvořit systém, který podporuje jeho dosažení?

- Jak formulovat konkrétní a realistické cíle
- Jak určit priority a rozpoznat, čemu věnovat energii
- Proč samotná motivace nestačí
- Jak převést plán do každodenních činností
- Jak vyhodnocovat pokrok a pokračovat i při překážkách

06 Prokrastinace, priority a osobní efektivita

Máme plný seznam úkolů, ale důležité věci stále odkládáme. Jak lépe pracovat s vlastní pozorností, rozhodováním a časem?

- Proč odkládáme důležité úkoly
- Rozdíl mezi aktivitou a skutečným pokrokem
- Jak pracovat s prioritami a zahlcením
- Jak překonat bariéru prvního kroku
- Jak si nastavit realistický systém práce

FORMA A ORGANIZACE

Prezenčně nebo online Podle možností a potřeb vaší firmy.	Obvykle 60–120 minut Délku přizpůsobíme tématu a rozsahu.
Interaktivně a srozumitelně Prostor pro otázky a praktické příklady.	Obsah na míru Přizpůsobení konkrétní skupině zaměstnanců.

O LEKTORCE

Jsem nutriční terapeutka a lektorka se 14 lety zkušeností v oblasti výživy, pohybu, vzdělávání a zdravého životního stylu. Dlouhodobě se věnuji odbornému vzdělávání veřejnosti i profesionálů, včetně budoucích fitness instruktorů a výživových poradců. Ve své práci propojuji odborné znalosti s praktickým pohledem na každodenní život.

CENA SEMINÁŘŮ

Prezenčně od 7 000 Kč
Online od 4 500 Kč

Platba předem na základě faktury. Konečná cena se odvíjí od tématu, délky, přípravy a místa konání.

KONTAKT

Lucie Chmelíková
Nutriční terapeutka | Lektorka

chmellucie88@gmail.com
luciechmelikova.cz

Máte zájem o seminář? Napište mi, jaké téma vás zajímá, pro kolik zaměstnanců seminář plánujete a jaký termín preferujete. Připravím návrh dalšího postupu podle potřeb vaší firmy.