

# Online diskuse: Syndrom vyhoření a jak mu předcházet

Online diskuse | **26. února 2025**



Cítíte se vyčerpané, přehlcené povinnostmi a ztrácíte motivaci? **Syndrom vyhoření** se stává stále častějším problémem, zejména u žen, které mnohdy balancují mezi prací, rodinou a dalšími závazky. Tento seminář vám pomůže rozpoznat varovné signály a nabídne praktické strategie, jak si nastavit zdravé hranice a předcházet vyhoření.


## O čem budeme mluvit:


- Jak rozpoznat rozdíl mezi běžným stresem a vyhořením
- Proč jsou ženy obzvlášť ohrožené – role „druhé směny“ a společenských očekávání
- Jak předcházet vyhoření – efektivní time management, psychohygienu, mindfulness
- Kdy a kde hledat pomoc – podpora komunity a sdílení zkušeností

Seminářem Vás provede **Mgr. Simona Kičmerová** odbornice na prevenci vyhoření a odbornice na psychohygienu, která pomáhá jednotlivcům i týmům zlepšit duševní pohodu a efektivitu.

 Středa, 26. února 2025, od 18:00 do 19:30

 Online v aplikaci Zoom

 [sticka@padesatprocent.cz](mailto:sticka@padesatprocent.cz), 774 411 151

 Registrujte se [zde](#)



Pro účast na online debatě je **nutná registrace** na odkazu: <https://bit.ly/ws-sv-25>



Akce probíhá v rámci projektu „WomenPower: Posilování hlasu žen ve veřejném životě“, který byl podpořen Transatlantic Foundation a je spolufinancován Evropskou unií.



Spolufinancováno  
Evropskou unií

G | M | F

Transatlantic  
Foundation



FÓRUM 50%