

# Udržitelnost pro člověka aneb jak náklady proměnit v zisk

Jana Peclová

# Udržitelnost pro člověka

- Co znamená udržitelnost pro člověka?
- Co jsou náklady a co zisk?

EHM?

...

...

...

...

KOE JENOM  
ZAGIT...

...



# Co je to udržitelnost?

- V ekologii je **udržitelnost** schopnost biologických systémů udržovat diverzitu a produktivitu na dobu neurčitou.
- V širším kontextu je **udržitelnost** vytrvalost systémů a procesů.

**myšlení**

**chování**

**pocity**

**tělo**

Mít reálná očekávání  
Být moudrý a  
sebevědomý  
Mít touhu poznávat,  
optimismus,  
naději a  
humor

Být produktivní  
Mít koníčky a záliby  
Mít vztahy  
**Umět hospodařit s  
energií.**

Být šťastný,  
spokojený a  
vyrovnaný

Být zdraví,  
silný a  
odolný

# Hospodaření s energií

- Jak to vypadá, když nehospodaříme dobře?

## myšlení

Negativní  
Úporné  
Zpomalené  
Myšlení v detailech  
nebo povrchní  
Snížená kreativita  
Myšlenky nás budí

## chování

Nízká výkonost  
Urputnost  
Únava  
Bez koníčků  
Bez vztahů  
Přejídání nebo nechůř k  
jídlu  
Závislosti

## pocity

Smutek  
Nenálada  
Strach  
Úzkost  
Útlum  
Předráždění

## tělo

Chuř na sladké  
Poruchy trávení  
Svalové napětí  
Vysoký či nízký tlak  
Bušení srdce  
Poruchy spánku  
Onemocnění

# Hospodaření s energií

- Jak to vypadá, když hospodaříme dobře?



**myšlení**

**chování**

**pocity**

**tělo**

Pozitivní myšlení  
Kreativita  
Soustředění

Společenský život  
Práce i koníčky v  
rovnováze  
Úspěchy

Spokojenost  
Štěstí  
Plný prožitek  
Uvolněnost  
Síla

Zdraví  
Přiměřený tělesný stav  
Kvalitní spánek  
Dobrá chuť k jídlu

# Hospodaření s energií

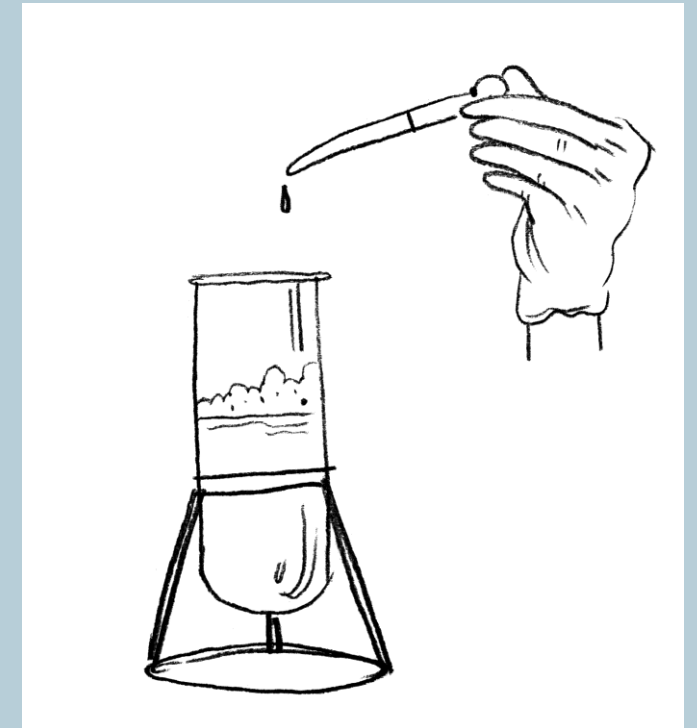
- **Co nám energii dává a co ji bere?**

# Hospodařit s energií se můžeme naučit



# Otázka na závěr

Jak a kde můžete právě vy  
se svojí energií lépe hospodařit?



Děkuji za pozornost a přeji Vám  
hodně štěstí v práci i osobním životě!

