Duševní houževnatost a MTQ jako klíč k sebevědomí

Duševní houževnatost je aspekt osobnosti, který určuje, jak se vypořádat se stresem a tlakem a jak lze vnímat změnu ve smyslu příležitosti k osobnímu rozvoji. Popisuje soubor myšlenek, který si každý osvojuje ve všem, co dělá. Úzce souvisí s charakterem a odolností.

Duševní houževnatost je univerzální a použitelná v mnoha oblastech života a ve všem, co děláme, včetně přechodů, řízení změn, vedení týmů, dosažení a udržování profesní kariéry.

V období bezprecedentní složitosti, turbulence a změn záleží na duševní houževnatosti. Na organizační úrovni se jedná o klíčový aspekt organizační kultury firem.

Duševní houževnatost je hlavním faktorem výkonu, zaujatějšího chování podle osobních postojů, lepšího zvládání stresu a otevřených aspirací k učení.

1) *Co je mentální houževnatost?*
2) *Jak můžeme mentální houževnatost spolehlivě posoudit?*
3) *Jak můžeme mentální houževnatost rozvinout v případě potřeby?*

Join our Zoom Room Chat Tues April 28 5pm

Doug Strycharchzyk, co-developer of the Mental Toughness model on a live webinar discussing The importance of Mental Toughness Now...and Beyond Covid19

Register here https://zoom.us/meeting/register/tJMqd-qhrzosGdX7Yv2Qgt_MtdKnWUhqAwBp

Tuesday April 28, 5pm Sydney, Australia, 8am UK
#mentalhealthmarathon

Vítr (S13b)

Odpoutejme se od každodenních starostí a stresu. Dovolme si snít … jen tak být … létat v oblacích … nechat se unášet na křídlech větru … dechem života … proletět se v prostoru … navštívit očistný rituál …

… Bratříček VÍTR, volá …

… Co s ním? …

… Však už víme …

… Sněženek snění …

… V okamžení …

… Sníme …

… Na křídlech paní FANTAZIE …

… Až sestřička ROSA fialky zmáčí …

… Za soumraku vyrazíme …