

PŘÍBĚHY ABSOLVENTŮ



HELENA S., 62 let, podnikatelka

Heli, řekni nám, proč si se pro Energy management rozhodla? Co tě k tomu vedlo?

V poslední době jsem se nemohla dostat na svou běžnou energetickou úroveň. Do mnoha věcí jsem se musela nutit, a to mě oslabovalo. Spánek byl přetrhaný a necítila jsem se ráno odpočínutá, jako bych nemela energii, což test jen potvrdil.

Zaujala mě možnost dalšího rozvoje práce s energií na profesionální úrovni pod vedením zkušené odbornice a autorkou WORKtestu, Evou Urbanovou, se kterou již delší dobu spolupracuji.

Pročetla jsem si nabízené možnosti uvedené na [webových stránkách](#), kde mě oslovila možnost získat zpět svůj energetický potenciál.

Již máš za sebou druhý den komplexního rozvoje

- **Co ti tyto celodenní dva dny daly?**

První den jsem se naučila techniky pro rozvoj mojí emoční a psychické stability. Tyto techniky umím tak, že k tomu nepotřebuji již další vedení, i když tato možnost tu stále je, jak tomu bylo u dřívějších kurzů. Praktikovala jsem denně, třikrát, abych se zdokonalila a aby bylo vše automatické. Nyní zvládám během chvilky zklidnit tělo a najít blok, nepohodu nebo pocit a umím ho zvědomit i s myšlenkou, která ho spouští. Díky tomu se rychle dostanu do pohody, cítím se uvolněně a mám chuť něco dělat.

- **Co si se reálně naučila?**

Naučila jsem se, jak vnímat svoje tělo a všímat si, když je něco jinak. Naučila jsem se dýchat tak, abych mohla použít techniky Gestalt na odstranění bloků nebo limitů, které mě paralyzují a omezují.

- **V čem ti metoda EM pomohla?**

Pomohla mi získat vyrovnanost, všimla jsem si, že mám mnohem více energie, jsem méně unavená, lépe spím a mám větší touhu objevovat další radost ve věcech, které dělám.

- **V čem vidíš největší přínos?**

Největší přínos vidím v regeneraci celého fyzického těla, psychiky a získání stability v emocích.

- **Co aplikuješ do praxe?**

Aplikuji procesy ozdravení skrz techniky Gestalt. Pravidelně opakuji, co jsem se naučila. Všímám si, jak jsem více opravdová, autentická a baví mě pravda, která byla a je skrytá a díky těmto technikám k nim mám přístup. Není jednoduché se dívat do zrcadla a pravdivě přijímat nabídnutý obraz.

- **Jak se díváš na výsledky vstupního testu a progresu v čase po dvou blocích?**

První výstup jsem jako by podvědomě odmítla, byla jsem vyhořelá. V druhém testu je znatelný posun, a to už po dvou workshopech. Už jsem to zase já a těším se na třetí. Je to neuvěřitelný posun, který sama opravdu vnímám, a jsem to konečně „JA“.

Proč by si program Energy management lidem doporučila?

- **Protože dává pravdivý obraz o stavu člověka v danou chvíli**, protože i když člověk není zrovna vyhořelý nebo jinak oslabený, může získat návod na spokojený, emočně vyvážený život ve vztahově harmonickém prostředí, a to je opravdu neocenitelný přínos. Pokud je oslabený, jako jsem byla já, dostane návod na regeneraci, znovuzrození a může povstat jak Fénix z popela a nastartovat svůj život.
- **Zejména a nárůst energie byl velmi citelný**, a to nemluvím o blocích, kterých jsem se konečně po mnoha letech zbavila. Začne mít znovu chuť na dobré jídlo a společnost, zase ho bude vše bavit a bude mít sílu do dalších let a tento návod už mu zůstane, bude ho moct kdekoliv použít, má ho napořád. A za to jsem velmi vděčná. Mám za sebou dva dny a už jsem jiným člověkem.
- **Třetí den mi dal neskutečný komplex** propojení všech vědomostí, informací a technik, které mám na celý život. Mohu pomáhat nejen sobě, ale i blízkým.
- **Co bylo slíbeno bylo dodáno, a ještě něco navíc**, ale to, co to je, už bude vaše vlastní zkušenost.

Test před vstupem do programu (31.8.2023)

KOMPETENČNÍ MODEL SYNDROM VYHOŘENÍ	Žádoucí/Přijatelné hodnoty				Výsledek
	Nerozvinutá 0-50%	Dostatečná 51-65%	Rozvinutá 65-75%	Dominantní >75%	
Morální stabilita - důvěryhodnost, etika, loajalita, firemní hodnoty, angažovanost					
Angažovanost (kompatibilita, sounáležitost, integrita)					32%
Charisma (vyzařování a působení na okolí)					23.5%
Psychická stabilita, stres, odolnost, temperament					
Energie emoční (psychická)					41%
Energie fyzická (vitalita)					26.5%
Energie mentální (rozumová)					27.5%
Frustrace (beznaděj, zklamání)					34.5%
Psychosomatické tendence (příznaky)					42.5%
Stres - Distres (škodlivý stres)					43%
Well-being (osobní pohoda a spokojenost)					51.5%
Interpersonální, manažerské schopnosti a dovednosti, komunikace, timemanagement					
Energičnost - (kapacita své energie)					25%
Myšlení, kreativita, koncentrace pozornosti, učení/ivost					
MOP - Kontraproduktivní myšlení - (vzdor, neochota změny)					57.5%
Bezpečnost, kontraproduktivní chování, brzdy výkonu					
Konfliktnost (střet zájmu)					35.5%
Quiet Quitting (tichá rezignace)					40.5%
Syndrom fyzické a psychické únavy (únava vedoucí k vyhoření)					47%
Syndrom mentální a emoční únavy (vyčerpání z tzv. manažerského, mentálního stresu)					29.5%
Syndrom nerovnováhy, apatie, stagnace (boredom - burnout)					31.5%
Výkonové požadavky, agilita, iniciativa, aktivita					
Energičnost - výdej energie (akčnost, operativnost, realizace)					18.5%

Norma populace Rozvoj Koučink Silné stránky Metody rozvoje 18+

● CELKOVÉ SKÓRE HODNOCENÍ: 40.5%

Test po absolvování workshopu BASIC (27.9.2023)

KOMPETENČNÍ MODEL SYNDROM VYHOŘENÍ	Žádoucí/Přijatelné hodnoty				Výsledek
	Nerozvinutá 0-50%	Dostatečná 51-65%	Rozvinutá 65-75%	Dominantní >75%	
Morální stabilita - důvěryhodnost, etika, loajalita, firemní hodnoty, angažovanost					
Angažovanost (kompatibilita, sounáležitost, integrita)					70%
Charisma (vyzařování a působení na okolí)					72.5%
Psychická stabilita, stres, odolnost, temperament					
Energie emoční (psychická)					57%
Energie fyzická (vitalita)					58.5%
Energie mentální (rozumová)					68.5%
Frustrace (beznaděj, zklamání)					34.5%
Psychosomatické tendence (příznaky)					42.5%
Stres - Distres (škodlivý stres)					43%
Well-being (osobní pohoda a spokojenost)					76.5%
Interpersonální, manažerské schopnosti a dovednosti, komunikace, timemanagement					
Energičnost - (kapacita své energie)					69%
Myšlení, kreativita, koncentrace pozornosti, učení/ivost					
MOP - Kontraproduktivní myšlení - (vzdor, neochota změny)					22.5%
Bezpečnost, kontraproduktivní chování, brzdy výkonu					
Konfliktnost (střet zájmu)					59.5%
Quiet Quitting (tichá rezignace)					3.5%
Syndrom fyzické a psychické únavy (únava vedoucí k vyhoření)					60%
Syndrom mentální a emoční únavy (vyčerpání z tzv. manažerského, mentálního stresu)					56.5%
Syndrom nerovnováhy, apatie, stagnace (boredom - burnout)					31.5%
Výkonové požadavky, agilita, iniciativa, aktivita					
Energičnost - výdej energie (akčnost, operativnost, realizace)					67.5%

Norma populace Rozvoj Koučink Silné stránky Metody rozvoje 18+

● CELKOVÉ SKÓRE HODNOCENÍ: 52.94%

Test po absolvování workshopu STANDARD (25.10.2023)

KOMPETENČNÍ MODEL SYNDROM VYHOŘENÍ	Žádoucí/Přijatelné hodnoty				Výsledek
	Nerozvinutá 0-50%	Dostatečná 51-65%	Rozvinutá 65-75%	Dominantní >75%	
Morální stabilita - důvěryhodnost, etika, loajalita, firemní hodnoty, angažovanost					
Angažovanost (kompatibilita, souměřitelnost, integrita)					92%
Charisma (vyzařování a působení na okolí)					94.5%
Psychická stabilita, stres, odolnost, temperament					
Energie emoční (psychická)					57%
Energie fyzická (vitalita)					80.5%
Energie mentální (rozumová)					57.5%
Frustrace (beznaděj, zklamání)					34.5%
Psychosomatické tendence (příznaky)					42.5%
Stres - Distres (škodlivý stres)					43%
Well-being (osobní pohoda a spokojenost)					87.5%
Interpersonální, manažerské schopnosti a dovednosti, komunikace, timemanagement					
Energičnost - (kapacita své energie)					91%
Myšlení, kreativita, koncentrace pozornosti, učení					
MOP - Kontraproduktivní myšlení - (vzdor, neochota změny)					22.5%
Bezpečnost, kontraproduktivní chování, brzdy výkonu					
Konfliktnost (střet zájmu)					62.5%
Quiet Quitting (tichá rezignace)					3.5%
Syndrom fyzické a psychické únavy (únava vedoucí k vyhoření)					63%
Syndrom mentální a emoční únavy (vyčerpání z tzv. manažerského, mentálního stresu)					78.5%
Syndrom nerovnováhy, apatie, stagnace (boredom - burnout)					31.5%
Výkonové požadavky, agilita, iniciativa, aktivita					
Energičnost - výdej energie (akčnost, operativnost, realizace)					78.5%

Norma populace

Rozvoj

Koučink

Silné stránky

Metody rozvoje 18+


CELKOVÉ SKÓRE HODNOCENÍ: 60.35%

Je to měsíc od druhého workshopu a výsledky re-testu jsou neskutečné, posun je výrazný. Co se ve tvém životě změnilo?

- **Jedním slovem bych to popsala jako probuzení.** Je toho hodně, ale co bych vypíchl(a) je, že se skutečně cítím skvěle.
- **Cítím klid a smíření,** dokážu se rychleji dostat do pohody, ale současně se nevyhýbám tomu nepříjemnému.
- **Jsem výrazně kreativnější,** mám více nápadů a lehce se dostávám do kreativního flow. To má obrovský pozitivní dopad na mé podnikání.
- **Zmizel strach z progresu.** Dříve jsem se bála být úspěšná, protože jsem byla přesvědčená, že po úspěchu musí přijít pád. Dnes nemám strach budovat byznys podle toho, jak chci.
- **Jsem také emočně stabilnější,** což má velký dopad na vztahy. Dříve jsem měla prudké výkyvy nálad, ty jsou pryč.
- **Dokážu nyní lépe vnímat své tělo a své potřeby.** Více vnímám to, co potřebuji a chci já, a ne ti ostatní, jak tomu bylo dřív.
- **Dokonce díky dostatku energie méně jím :)**
- **Co je za mě ale úplně nejdůležitější:** naučila jsem se pomoci si sama, a to je k nezaplacení! Mám funkční nástroje, které můžu používat kdykoliv.



JANA NOVOTNÁ, 52 let, CEO ve společnosti

Vyhoření je téma, které jako majitelka společnosti zabývající se přepravou zažívám dlouhodobě.

Na workshop jsem byla oslovena touto společností, a protože s nimi mám zkušenost s testováním Worktestu, které jako firma odebíráme, neváhala jsem. Sama jsem si za léta prošla několik fází vyhoření, až do června letošního roku, kdy můj test opět nevypadal dobře. V podstatě jsem se dostala do stavu, kdy už se mi ani nechtělo vstát z postele, natož něco dělat. Ani po dovolené to nebyl žádný zázrak, a tak jsem uvítala možnost programu.

Prošla jsem zatím dva workshopy ze tří a musím přiznat, že jsem se prozatím s ničím podobným v rámci rozvoje dovedností, kterých jsem za život hodně absolvovala, nesetkala.

Nesmírným přínosem byl můj test v červnu, totální vyhoření a test který jsem absolvovala nyní po druhém workshopu, kde se hodnoty dost zvedly. Vlastně já sama se cítím skutečně velmi dobře. Co mě dalo hodně byla práce s psychikou a bloky. Nechápala jsem, jak v podstatě jednoduché techniky jsou a jak jsem se zbavila některých návyků a bloků bránících mi ve vztazích. Rozhodně zvažuji i třetí část a vám, kteří jste vyhořeli a unavení a potřebujete se sebou něco udělat vřele doporučuji.



PETRA SOBOTKOVÁ, 35 let, HR manažerka

Dva roky zpět jsem povýšila na manažerskou pozici, na kterou jsem se neměla čas připravit. Byla jsem tak trochu hozená do vody a plavat jsem se učila za pochodu. Netrvalo dlouho a začala jsem cítit, že to přestávám zvládat. Věděla jsem, že se se mnou něco děje, ale neuměla jsem to pojmenovat. O co jde jsem pochopila díky testu, který jsem si na stránkách Energy Managementu udělala zdarma.

Výsledek mě vyděsil.

Neváhala jsem ani minutu a přihlásila se na workshop. Absolvovala jsem už hodně rozvojových seminářů, ale tenhle byl úplně jiný. Tohle jsem opravdu nečekala. Vše v praxi, žádné známé a obecné nic neříkající informace. Jsem už přihlášená na pokračovací workshop a jsem zvědavá, co se naučím tam.



EVA MÁLKOVÁ, 57 let

Energy management jako program mohu vřele doporučit.

Sama jsem ho absolvovala s Evou Urbanovou, majitelkou firmy, když jsem prožívala velmi těžké období a pracovala semnou individuálně.

Velmi oceňuji, že se rozhodla „konečně“ otevřít i kurz pro lidi, kteří procházení vyhořením a únavou a neví už kudy kam. Tento přínos je obrovský, já již 5 let nevím, co je to bolest hlavy, ztratil se mi dlouholetý ekzém, a hlavně mám pořád dobrou náladu jasem spokojená s životem, jak to nyní mám. Kurz bych nyní nezvažovala, protože obtíže nemám a po testu, který mi Eva poslala jsem pořád energetiky nahoře a je to již 5 let.

Neuvěřitelné, rozhodně doporučuji program i jako prevenci, a hlavně se testujte, je to skvělý nástroj, jak se udržet v kondici, test vám ukáže limity. Já jich mám 5, každý rok si dělám jeden a porovnávám svůj energetický potenciál v čase, skvělým doplňkem, a to doporučuji je test na energetická centra, který Eva Urbanová má. Za mě jednoznačně do kurzu běžte, já to poznala jako individuální program a byly to nejlépe utracené peníze.



KLÁRA M., 45 let, zdravotní sestra

Jsem na mateřské již se třetím dítětem, i když nejsem úplně nejmladší. Myslela jsem, jak to v pohodě zvládnou, ale vyčerpání si vzalo svou daň.

Testy na vyhořelost jsem si dělala již 2 roky zpět. Dostala jsem skvělou zpětnou vazbu a myslel jsem si, že to zvládnou sama, že budu víc odpočívat, ale bohužel. V dubnu jsem si udělala opakující test a bohužel, ač nerada potvrzuji, co v něm vyšlo. Nic se nestalo, jen jsem se s energií propadla ještě více dolů.

Takže jsem uvítala prozatím první den tohoto workshopu a výsledky se postupně dostávají. Tolik věcí jsem řešila zbytečně a vyčerpávala si své zdroje, že jsem musela jako máma s dětmi, samoživitelka přijmout radikální krok. Když si nepomohu sama, nikdo mi nepomůže. První část byla pro mě dost těžká, je zde hodně nových informací, které si nevygooglujete, ale tím, jak trénuji techniky, vidím účinek a je mi mnohem lépe. Skvělým poznáním bylo cvičení vidění do prostoru a času, které jsem se mimo ta ostatní naučila, a mohu to se svými dětmi sdílet. Oni to mají na rozdíl od nás analytiků otevřené, a tak i díky nim vím, že co jsem se naučila je fungující.

Určitě má cenu pokračovat dál.



TOMÁŠ DAVÍDEK, 49 let, majitel firmy

Za 20 let podnikání jsem řešil spoustu problémů, ale Covidové období bylo něco, co s firmou, a hlavně se mnou pěkně zamávalo. Firmu jsem udržel, ale stálo mě to hodně sil, a to se na mě podepsalo. Hledal jsem pomoc. Absolvoval jsem spoustu školení a navštívil nějaké specialisty. Dost věcí už jsem změnil, ale pořád to nebylo ono.

Na workshopu od Energy Managementu mě zaujalo, že si můžu nejdříve udělat test zdarma a zjistit, jak jsem na tom s vyhořením. Že by to mohl být můj problém jsem tušil, a tak mě výsledek ani moc nepřekvapil.

Překvapil mě ale workshop jako takový. Zatím jsem absolvoval jen verzi BASIC, ale rád bych pokračoval dál. Ta změna je znatelná, takže za mě má určitě smysl jít dál.



JANA DRAGOVÁ, 42 let, podnikatelka – rozvoj a řízení projektu Energy Management

Vyhořením jsem si prošla již před téměř třemi roky a stále si dobře pamatuji, jak těžké bylo dostat se zpět do normálního života. Přesto, že jsem vyhledala odbornou pomoc, trval návrat tři čtvrtě roku. Vlastně mnohem déle, protože jsem ještě dlouho poté cítila, že nejsem úplně zpět v původní formě. Následky vyhoření mě tak omezovali dlouhé dva roky.

Techniky, které se na workshopech učí jsem měla možnost vyzkoušet na vlastní kůži přímo od autorky programu. Jejich účinek mě doslova ohromil. Když mě pak Eva oslovila s nabídkou spolupráce na programu Energy Management, neváhala jsem ani minutu.

Jsem vděčná, že se můžu podílet na něčem tak smysluplném a praktickém. Po dvou workshopech s veřejností vidím, jak obrovský dopad na kvalitu života tento program má.

Program doporučuji každému, kdo chce umět pracovat s vlastní energií a naučit se udržovat vnitřní rovnováhu.



LUDMILA PEŠKOVÁ, 43 let, koučka a mentorka, support projektu Energy Management

Syndrom vyhoření je téma, které se týká mnoha z nás, a ani já nejsem výjimkou. Svou první zkušenost s vyhořením jsem prožila již na začátku roku 2008, a na několik měsíců mě doslova vyřadila z pracovního procesu. Trvalo mi poměrně dlouho, i přes spolupráci s odborníky, než jsem se znovu vrátila do běžného života. Nakonec mi velmi významně pomohla změna profese.

Svým založením jsem tzv. srdcař. Do všeho, co mi dává smysl, se velmi rychle zapálím a dávám velké množství energie, což samozřejmě přináší riziko brzkého vyčerpání a následného vyhoření. Naštěstí už se velmi dobře znám a umím s tímto svým nastavením poměrně úspěšně pracovat. Ale nebylo to tak vždy... Proto mě velmi potěšila nabídka Evy Urbanové, autorky projektu Energy Management, na spolupráci v tomto projektu, který mi dává nesmírný smysl, především v jeho praktickém nastavení. Účastníci programu se naučí, jak pracovat se svým energetickým potenciálem na všech 3 úrovních (emočně-psychické, fyzické a mentální), což jim pomůže jednou provždy skoncovat s vyčerpáním a vyhořením.

Program tak doporučuji všem, kteří se chtějí naučit revitalizovat své tělo a žít svůj život v rovnováze a harmonii.