

# Uměřenost jako životní styl, nebo z nouze ctnost?

Má cenu se vůbec uměřeností zabývat? Nebo je život jeden velký projekt, ve kterém je potřeba udělat a zažít co nejvíc hned teď, dřív, než bude pozdě? Dosáhnout skvělé kariéry, neustále pracovat na svém osobním růstu a žít každý den, jako by byl posledním? A nebo bychom se mohli učit, jak si něco odepřít, jak toho stihnout méně za delší dobu? Třeba bychom zjistili, že omezit spotřebu a užívat si toho „méně“ může být pro náš život zdravější a že tak získáme více času na to podstatné. A nebo je téma uměřenosti jen provokací od těch, kteří ale přece nemuseli a nemusejí žít v nedostatku?

Ať už Vás toto téma dráždí, protože jednou jsme se přece narodili a máme žít život plnými doušky a naplno nebo se cítíte zaujati a nebo jste v oblasti uměřenosti celoživotními experty, přijďte a pojdme o tom společně mluvit.

Zveme vás na setkání, kde budeme společně diskutovat a sdílet své různorodé postoje, pohledy, sny, obavy... Všechny hlasy jsou potřeba a jsou vítány! Nepotřebujete s sebou nic, jen odvalu, chuť mluvit nebo i jen poslouchat. Setkání bude organizované – facilitované – metodou otevřeného fóra. Nejedná se o předložení konkrétních řešení ani o ucelenou přednášku. Inspirací pro tento večer je však kniha Umění uměřenosti: Cesta ke spokojenosti v nespokojené době od Svenda Brinkmanna. Není nutné jí číst (ale vřele ji doporučujeme), v rámci večera uděláme krátký úvod.

**Přihlášení:** Budeme rádi, když nám dáte dopředu vědět, jestli dorazíte, na e-mail [popoli@popoli.cz](mailto:popoli@popoli.cz) kvůli přípravě. Děkujeme.

**Organizace:** Akce se koná v klubovně v 1. patře pobočky Korunní. Vstupné zdarma.

## Co jsou otevřená fóra (Open forums)

Otevřená fóra jsou strukturované facilitované diskuse na témata, která se nějakým způsobem dotýkají každého z nás a jejich cílem je podporovat veřejný dialog, a skrze diskusi přinášet rozmanitost pohledů jednotlivých stran. Cílem otevřeného fóra není rozhodnout, kdo má pravdu, ale podpořit uvědomění a pochopení druhé strany a toho, jak se oba protichůdné pohledy vzájemně potřebují a mohou si být užitečné.

Více na <https://worldwork.org/about/open-forums/>

**Pondělí 3. února 2020**

**17:00 – 19:30**

**Městská knihovna v Praze,  
pobočka Korunní, Korunní  
2160/68, Praha 10**

**PO  
POLI** rozvojové  
a terapeutické  
centrum

 Městská knihovna v Praze



## Anna Ryvolová

Vystudovala Řízení a supervizi na FHS UK a Sociální a pastorační práci na ETF UK. Od roku 2002 pracuje v oblasti terapie, vzdělávání a rozvoje dospělých i dětí v různých organizacích a na různých pozicích. V rámci koučování, terapie a facilitace využívá především principů procesově orientované psychologie, kterou od roku 2010 studuje, dále pak poznatky z dalších výcviků a kurzů (více na [www.popoli.cz](http://www.popoli.cz)). Organizace otevřených fór (Open forums) zaměřených na klimatickou krizi a další témata jsou pro ni jak profesní výzvou, tak určitým osobním příspěvkem této Zemi.



## Stanislav Háša

Stanislav má 20 let zkušenosti s prací s lidmi, a to v různých rolích – jako kouč, terapeut, poradce, HR profesionál, manažer. Je studentem procesově orientované psychologie i organizačního života a managementu, nadšeným facilitátorem a průvodcem skupin. Přinášet člověčenství a lidskost do organizací je jeho vášní. Pracuje s individuálními klienty i různými organizacemi. Se svými dětmi se učí rybařit, tvořit, malovat, modelovat a vracet se do světa pohádek a fantazie. Rád chodí a cvičí jogu, je velkým čtenářem knih.