

Simona Babčáková v Liberci: Jak nevyhořet, i když hoří deadliny

9.1.2026 - Eva Říhová | Krajský úřad Libereckého kraje

Neustálý tlak, multitasking, práce bez pauzy - realita, kterou dobře znají podnikatelé, freelanceri i lidé v dynamických profesích. Právě jim je určen večer s herečkou, improvizátorkou a lektorkou Simonou Babčákovou, která se dlouhodobě věnuje tématům duševní hygieny, vyhoření a smysluplné práce. Událost pořádá v lednu podnikatelský inkubátor Libereckého kraje Lipo.ink.

Podnikání bez vyhoření? Jde to, ale nesmí se přehlížet varovné signály

Mnoho podnikatelů má pocit, že musí zvládnout všechno - okamžitě, bez chyb, bez odpočinku. Jenže právě tahle jízda „na doraz“ bývá tou nejrychlejší cestou k vyhoření. Syndrom vyhoření se netýká jen manažerů ve velkých firmách, ale stále častěji dopadá na aktivní, odpovědné lidi, kteří dělají svou práci s nadšením - často na úkor sebe sama. V průběhu akce se účastníci podívají na to:

- jak poznat rozdíl mezi únavou a vyčerpáním,
- jak si nastavit rytmus, který neunaví,
- jak zvládat tlak bez ztráty chuti a smyslu
- a proč výkon nestojí za cenu vlastního zdraví.

To vše Simona Babčáková předá s typickým nadhledem, osobní zkušeností a laskavým humorem, který pomáhá odlehčit i vážná témata. Akce se koná **v úterý 20. ledna 2026 v prostorách Meeting Pointu Lipo.ink v Liberci**. Vstupenky jsou k dostání na odkazu <https://lipo.ink/cs/akce-detail/jak-nevyhoret-i-kdyz-hori-deadliny>

Kontakt pro média:

Lipo.ink - Lenka Sadvarová, les@lipo.ink, tel. 607 990 088

Pro editory:

Lipo.ink - Lipo.ink je podnikatelský inkubátor zřízený Libereckým krajem v roce 2017. V rámci ARR - Agentury regionálního rozvoje, s.r.o. podporuje inovativní podnikání s cílem posilovat dlouhodobou prosperitu kraje. Činí tak přes řadu aktivit - především přes business poradenství na špičkové úrovni. www.lipo.ink

<https://www.kraj-lbc.cz/aktuality/simona-babcakova-v-liberci-jak-nevyhoret-i-kdyz-hori-deadliny-n586425.htm>