éma: **FOMO A FOBO EFEKT - KEĎ STRACH RIADI NAŠE ROZHODNUTIA**

Ako strach z toho, že mi niečo unikne, ovplyvňuje pracovné správanie. Prečo je v digitálnej ére také ťažké urobiť rozhodnutie a zostať pri ňom. Ako sa naučiť vyberať vedome, nie z úzkosti z možností.

Termín: **25. jún 2026 o 10:00**

Link: https://app.sli.do/event/aYHPPhbMFfYMdxuHNuEV12 (použite prosím názov firmy ako login, sli.do podujatie nájdete aj pod #liga)

Diskutujúci:

- **Timea Kereszténiová** - moderátorka
- **Lenka Osičková** - konzultantka v oblasti behaviorálnej psychológie a vyjednávania

Program v detaile:

10:00 – 10:25 | V pasci možností

- Kedy sa z prirodzenej ambície stáva FOMO efekt – strach, že o niečo prídeme
- Prečo dnes ľudia častejšie menia projekty, firmy alebo kariérne smerovanie aj bez jasného dôvodu
- Ako FOBO efekt – strach, že existuje ešte lepšia možnosť, mení naše pracovné správanie a vnútorné nastavenie
- Aký dopad má neustále porovnávanie sa s ostatnými na spokojnosť, výkon a vzťahy v práci

10:25 – 10:50 | Paralyzovaní voľbou

- Ako sociálne siete a permanentná dostupnosť informácií menia naše očakávania od kariéry a života
- Prečo paradoxne viac možností často vedie k väčšej úzkosti a menšej spokojnosti
- Prečo je dnes ťažšie urobiť rozhodnutie — a ešte ťažšie pri ňom zostať
- Súčasná generácia má viac možností než kedykoľvek predtým. Znamená to aj viac slobody, alebo viac tlaku?

10:50 – 11:15 | Ako si vybrať a neľutovať

- Ako rozlíšiť, či rozhodnutie robíme z vlastných hodnôt alebo zo strachu, že o niečo prídeme
- Dá sa naučiť byť spokojný s „dosť dobrým“ rozhodnutím namiesto hľadania perfektného?
- Akú úlohu hrá sebapoznanie a schopnosť vypnúť digitálny šum pri dôležitých životných voľbách
- Ako sa rozhodovať pokojnejšie, autentickejšie a bez neustáleho pocitu, že niečo lepšie čaká za rohom

Prenos bude realizovaný technicky cez kombináciu sli.do a Vimeo stream.