

Pozvánka na kurz

Název: Umění zvládat stres

Anotace: Pro všechny, kteří chtějí lépe zvládat tlak a náročné situace. Také pro ty, kteří chtějí zlepšit svou psychickou odolnost, umět lépe reagovat ve vypjatých chvílích a předejít syndromu vyhoření.

Forma: Prezenční

Termín: st 15. 10. 2025, 8:00 - 15:30

Rozsah: 8 hodin

Místo: DTO CZ, s.r.o., Mariánské náměstí 480/5, Ostrava-Mariánské Hory

Manažer: **Bc. Eva Gdulová**
595 620 145
e.gdulova@dtocz.cz

Cena: 3 630 Kč

Obsah: Cíl kurzu:
Porozumět tomu, co je stres a jak na nás působí fyzicky i psychicky.
Naučit se rozpoznat vlastní stresové signály.
Osvojit si praktické techniky zvládání stresu.
Zvýšit svou psychickou odolnost (resilienci).
Posílit svou sebedůvěru a schopnost zvládat náročné situace.
Z obsahu:

- Co je stres a jak funguje.
- Pozitivní versus škodlivý stres.
- Příznaky stresu. Co mě nejčastěji stresuje?
- Reakce versus řízení – přechod od autopilota k vědomému zvládání.
- Praktické techniky na zklidnění těla i mysli.
- Jak posílit psychickou odolnost (resilienci).
- Zvládání náročných a stresových situací.
- 4 pilíře psychické odolnosti.
- Všíímavost, jakou roli hrají emoce?
- Péče o sebe, sebehodnota.

Lektoři: PhD. Ivana SEBEROVÁ - pracuje jako lektorka v oblasti osobnostního rozvoje. Realizuje tréninky manažerských dovedností, řízení lidských zdrojů, oborů komunikace, rozvoje motivace a týmové práce.

Poznámka: Prezence: 7.45 - 8.00 hodin
V ceně kurzu "Umění zvládat stres" jsou zahrnuty základní učební texty a malé občerstvení.
Na závěr kurzu "Umění zvládat stres" obdrží účastníci osvědčení o absolvování.
AKCI PRO VÁS PŘIPRAVÍME I NA KLÍČ