



# Pozvánka na kurz

**Název: Zátěžové situace a jejich zvládání**

Vnímáte stres? Odráží se na Vašem těle? Určeno všem, kteří zažívají stres a chtějí s tím něco dělat.

**Anotace:** Jedná se o zážitkový a interaktivní seminář směřující ke změně postoje, pochopení sebe sama a svých vlastních strategií zvládání stresu.

**Forma:** Prezenční

**Termín:** st 24. 9. 2025, 8:00 - 15:30

**Rozsah:** 1 den

**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:** Z obsahu:

- Jak rozpoznám příznaky stresu
- Jak zvládat zátěžové situace
- Jak se lze vyrovnat se stresem v pracovním a osobním životě
- Jaké jsou strategie zvládání stresu
- Syndrom vyhoření
- Relaxační techniky zvládání stresu
- Alternativní způsoby myšlení, intuitivní odpovědi na problémy
- Individuální přístup lidí ke zvládání stresu
- Jak jsem na tom já sám?

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

**Poznámka:** Prezenze: 7.45 - 8.00 hodin Výuka: 8.00 - 15.30 hodin  
V ceně semináře "Zátěžové situace a jejich zvládání" jsou zahrnuty základní učební texty a malé občerstvení.  
Na závěr semináře "Zátěžové situace a jejich zvládání" obdrží účastníci osvědčení o absolvování.  
AKCI PRO VÁS PŘIPRAVÍME I NA KLÍČ