

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 29. 4. 2026, 8:00 - 15:30
Rozsah:	8 hodin
Místo:	DTCO CZ, s.r.o., Mariánské náměstí 480/5, Ostrava-Mariánské Hory
Manažer:	Bc. Eva Gdulová 595 620 145 e.gdulova@dtocz.cz
Cena:	3 751 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. Obsah: • 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. • Všímatost, jakou roli hrají emoce? • Péče o sebe, sebehodnota.
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:	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