

Název:	Odolnost podtlakem - psychická odolnost v pracovním životě		
Termín:	26. 10. 2026 - 08:00 - 15:30	Místo:	DTO CZ, s.r.o.; Mariánské nám. 480/5; Ostrava-Mariánské Hory
Rozsah:	1 den, 8 hodin	Forma:	Prezenční
Cena:	3 751 Kč vč. 21% DPH	Lektor:	PhDr. Ivana Seberová
Manažer:	Bc. Eva GDULOVÁ Tel: (+420) 595 620 111;(+420) 595 620 145 E-mail: e.gdulova@dtocz.cz		

Každý z nás se v pracovním i osobním životě setkává se situacemi, které prověřují naši psychickou odolnost. Dlouhodobý tlak, vysoké pracovní tempo nebo náročné životní změny mohou vést ke ztrátě energie, motivace i životní rovnováhy. Klíčem není stres zcela odstranit, ale naučit se s ním pracovat tak, aby nás neovládal. Školení je vedeno interaktivní a zážitkovou formou. Účastníci získají prostor pro sebereflexi, vyzkouší si praktická cvičení a odnesou si konkrétní doporučení i techniky, které mohou ihned využít v každodenním pracovním i osobním životě.

Obsah

1. Co je stres a jak vzniká

1. Co je stres a jak ovlivňuje naše tělo i psychiku.
2. Rozdíl mezi pozitivním a negativním stresem.
3. Nejčastější zdroje zátěže v pracovním i osobním životě.
4. Jak stres ovlivňuje výkon, vztahy a rozhodování.

2. Jak rozpoznat první příznaky stresu

1. Fyzické, psychické a behaviorální projevy stresu.
2. Jak poznat, že jsme pod dlouhodobým tlakem.
3. Sebediagnostika vlastních stresových reakcí.
4. Jaké signály bychom neměli přehlížet.

3. Jak zvládat zátěžové situace

1. Proč lidé reagují na stejnou situaci různě.
2. Jak zachovat klid a nadhled pod tlakem.
3. Jak pracovat s emocemi v náročných situacích.
4. Posilování psychické odolnosti.

4. Strategie zvládnání stresu

1. Aktivní a pasivní způsoby zvládnání stresu.
2. Co funguje dlouhodobě a co pouze krátkodobě.

3. Jak vytvářet zdravé návyky.
4. Budování osobní odolnosti.

5. Syndrom vyhoření

1. Jak vzniká syndrom vyhoření.
2. Jednotlivé fáze a varovné signály.
3. Nejohroženější profese a rizikové faktory.
4. Jak vyhoření předcházet.

6. Relaxace a obnova energie

1. Jednoduché relaxační techniky využitelné během pracovního dne.
2. Práce s dechem.
3. Uvolnění napětí.
4. Jak efektivně regenerovat psychické síly.

7. Síla našeho myšlení

1. Jak naše nastavení ovlivňuje zvládnání stresu.
2. Alternativní způsoby myšlení.
3. Intuitivní hledání řešení problémů.
4. Jak změna perspektivy pomáhá zvládat náročné situace.

8. Každý zvládá stres jinak

1. Individuální strategie zvládnání stresu.
2. Silné stránky a rezervy každého z nás.
3. Co nám dodává energii a co ji naopak bere.
4. Jak si vytvořit vlastní plán psychohygieny.

9. Jak jsem na tom já?

1. Sebereflexe vlastních stresových reakcí.
2. Vyhodnocení osobních rizikových faktorů.
3. Identifikace zdrojů energie a podpory.
4. Individuální plán rozvoje psychické odolnosti.

10. Praktický trénink

1. Zážitková cvičení zaměřená na práci se stresem.
2. Sdílení zkušeností a osvědčených postupů.
3. Nácvik technik zvládnání náročných situací.
4. Doporučení pro každodenní praxi.

Poznámka:

Prezence: 7.45 - 8.00 hodin Výuka: 8.00 - 15.30 hodin

V ceně semináře 'Zátěžové situace a jejich zvládnání' jsou zahrnuty základní učební texty a malé občerstvení.

Na závěr semináře 'Zátěžové situace a jejich zvládnání' obdrží účastníci osvědčení o absolvování.

AKCI PRO VÁS PŘIPRAVÍME I NA KLÍČ

Organizátor: DTO CZ, s.r.o., Mariánské náměstí 480/5, 709 00 Ostrava