Pozvánka na kurz

Název:	**Stres pod kontrolou** Praktické techniky pro větší klid, odolnost a výkon		
Termín:	11. 11. 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		

Stres je přirozenou součástí života a nelze se mu zcela vyhnout. Rozhodující však je, jak na něj reagujeme. Pokud umíme včas rozpoznat jeho příznaky a osvojíme si účinné techniky zvládání, dokážeme si zachovat klid, soustředění i psychickou pohodu i v náročných situacích. Zaměříme se na pochopení toho, jak stres ovlivňuje naše tělo, mysl i rozhodování. Účastníci se naučí rozpoznávat vlastní spouštěče stresu, lépe pracovat s emocemi a osvojí si jednoduché techniky, které pomáhají zvládat tlak v každodenní praxi. Součástí kurzu je také rozvoj psychické odolnosti, práce se sebehodnotou a budování návyků, které dlouhodobě podporují vnitřní stabilitu.

Obsah

1. Co je stres a jak funguje

1. Jak stres vzniká a proč je přirozenou součástí života.
2. Jak ovlivňuje naše tělo, mysl a rozhodování.
3. Co se děje v organismu při stresové reakci.
4. Proč je důležité porozumět vlastním reakcím.

2. Pozitivní a negativní stres

1. Kdy nám stres pomáhá podávat lepší výkon.
2. Kdy se z přirozené zátěže stává dlouhodobý problém.
3. Jak najít zdravou rovnováhu mezi výkonem a regenerací.

3. Jak rozpoznat stres včas

1. Fyzické, psychické a behaviorální příznaky stresu.
2. Individuální varovné signály přetížení.
3. Jak poznat, že už naše tělo potřebuje změnu.

4. Co mě nejvíce stresuje

1. Identifikace osobních spouštěčů stresu.
2. Práce s náročnými situacemi z pracovního i osobního života.
3. Co můžeme ovlivnit a co je potřeba přijmout.

5. Od automatických reakcí k vědomému zvládání

1. Jak funguje náš „autopilot“ pod tlakem.
2. Jak zastavit impulzivní reakce.
3. Techniky pro větší nadhled a vědomé rozhodování.

6. Praktické techniky pro zvládání stresu

1. Rychlé techniky využitelné během několika minut.
2. Práce s dechem a uvolněním těla.
3. Techniky zklidnění mysli a obnovení soustředění.
4. Jak se vrátit do psychické pohody i během náročného dne.

7. Budování psychické odolnosti

1. Co je resilience a proč je dnes klíčovou dovedností.
2. Každodenní návyky podporující psychickou stabilitu.
3. Jak dlouhodobě posilovat odolnost vůči stresu.

8. Jak zvládat náročné situace

1. Reakce v krizových a vypjatých okamžicích.
2. Jak zachovat klid při vysokém pracovním tlaku.
3. Rozhodování pod stresem.

9. Čtyři pilíře psychické odolnosti

1. Oblasti, které ovlivňují naši dlouhodobou stabilitu.
2. Jak pracovat s energií, emocemi, vztahy a způsobem myšlení.
3. Praktické tipy pro každodenní život.

10. Všímavost a práce s emocemi

1. Jak lépe vnímat vlastní emoce.
2. Jak emoce ovlivňují naše chování a rozhodování.
3. Techniky mindfulness pro každodenní praxi.

11. Sebepéče a vnitřní stabilita

1. Význam pravidelné péče o sebe.
2. Jak posilovat zdravou sebehodnotu.
3. Jak vytvářet prostředí podporující psychickou pohodu.

12. Osobní plán zvládání stresu

1. Vyhodnocení vlastních stresových návyků.
2. Praktická doporučení pro každodenní život.
3. Individuální plán rozvoje psychické odolnosti a zvládání stresu.

Lektorka dokáže proměnit školení v inspirativní a praktický zážitek. Svým přístupem si získá pozornost účastníků, podporuje jejich aktivní zapojení a vytváří prostředí, ve kterém se každý cítí bezpečně sdílet své zkušenosti. Díky tomu si účastníci neodnášejí jen nové poznatky, ale především konkrétní dovednosti využitelné v praxi.

Poznámka:

Prezence: 7.45 - 8.00 hodin

V ceně kurzu 'Stres pod kontrolou' jsou zahrnuty základní učební texty a malé občerstvení.

Na závěr kurzu 'Stres pod kontrolou' 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