Pozvánka na kurz

Název:	**Umění zvládat stres**		
Termín:	29. 4. 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		

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.

Obsah

Cíl kurzu:

1. Porozumět tomu, co je stres a jak na nás působí fyzicky i psychicky.
2. Naučit se rozpoznat vlastní stresové signály.
3. Osvojit si praktické techniky zvládání stresu.
4. Zvýšit svou psychickou odolnost (resilienci).
5. Posílit svou sebedůvěru a schopnost zvládat náročné situace.

Obsah:

1. Co je stres a jak funguje.
2. Pozitivní versus škodlivý stres.
3. Příznaky stresu.
4. Co mě nejčastěji stresuje?
5. Reakce versus řízení – přechod od autopilota k vědomému zvládání.
6. Praktické techniky na zklidnění těla i mysli.
7. Jak posílit psychickou odolnost (resilienci).
8. Zvládání náročných a stresových situací.
9. 4 pilíře psychické odolnosti.
10. Všímavost, jakou roli hrají emoce?
11. Péče o sebe, sebehodnota.

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

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