

Název: Zátěžové situace a jejich zvládání

Termín: 15. 5. 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

V pracovním i osobním životě se každý člověk setkává se zátěžovými situacemi, které mohou postupně vést k dlouhodobému stresu a psychickému vyčerpání. Pokud neumíme správně zvládat stres, mohou se postupně objevovat první příznaky vyhoření, ztráta motivace nebo pocit dlouhodobé psychické zátěže. Tento seminář pomáhá účastníkům pochopit, jak zátěžové situace vznikají, jak rozpoznat syndrom vyhoření a především jak si osvojit praktické strategie pro zvládání stresu v pracovním i osobním životě.

Obsah

1. Jak rozpoznám **příznaky stresu**
2. Jak zvládat zátěžové situace
3. Jak se lze vyrovnat se stresem v pracovním a osobním životě
4. Jaké jsou **strategie zvládání stresu**
5. **Syndrom vyhoření**
6. Relaxační techniky zvládání stresu
7. Alternativní způsoby myšlení, intuitivní odpovědi na problémy
8. Individuální přístup lidí ke zvládání stresu
9. Jak jsem na tom já sám?

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

Poznámka:

Prezence: 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

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