Název	***Zlepšování mentálních funkcí dechem***
Komu je kurz určen	Kurz je určen lidem, kteří se chtějí naučit, jak pomocí dechu rozvíjet schopnost soustředění a redukce stresu
Co získáte pro praxi	Zjistíte, jak v těle vzniká stres a jak jej ovlivňuje dech Naučíte se rozpoznat stresové reakce Osvojíte si jednoduché nástroje pro: • odstranění stresu • zlepšení spánkové hygieny • zlepšení zdravotních potíží vyvolaných chronickým stresem Zlepšení „klimatu“ v pracovních skupinách
Obsah programu	• Vznik stresu a jeho ovlivňování dechem • Funkce autonomního nervového systému • Seznámení s dechem a jeho vlivem na mentální funkce • Dysfunkce dechu • Proč dýchat nosem • Měření kvality dechu • Oxid uhličitý – nejen odpadní plyn – primární podnět k dýchání • Oxid dusnatý – vazodilatant a neurotransmiter • Teorie proložená praxí – nástroje pro zvládání stresu, zlepšení spánku a tvorby energie • Integrace získaných dovedností do běžného dne Součástí kurzu je **praktický nácvik technik**, které mohou účastníci využívat kdykoli v průběhu dne.
Lektoři	**Jana Michálková,** lektorka a fyzioterapeutka
Rozsah	**Zpravidla 1 den, 8 hodin**
Místo a čas realizace	Dle dohody s klientem
Garant programu	**Ing. Zdeněk Michálek** mobil: +420 606 760 130 e-mail: zmichalek@hmpartners.cz