| Název | Zvládání stresu a obnova sil |
|---|---|
| **Komu je program určen** | Všem, kteří chtějí nalézt nový přístup ke zvládání stresu. |
| **Co získáte pro praxi** | • Získáte informace k mechanismu fungování stresu v organismu.<br>• Zlepšíte prevenci před negativními následky stresu<br>• Naučíte se identifikovat stresové příznaky a korigovat své reakce ve stresových situacích.<br>• Dovíte se o formách antistresové prevence a způsobech odbourávání přemíry stresu.<br>• Rozvinete schopnosti potřebné pro zvládání stresu a stresových situací<br>• Prakticky se seznámíte s relaxací formou uvolňovacího cvičení. |
| **Obsah programu** | • Co je to stres a stresor<br>  ▪ typy stresu<br>  ▪ druhy stresorů<br>• průběh stresové reakce<br>• Příznaky stresu<br>  ▪ fyziologické<br>  ▪ psychické<br>• Orientační autodiagnostika /sebehodnocení formou dotazníku/ aktuálních příznaků přetížení organismu jedince.<br>• Sebedůvěra jako základ zvládání stresových situací<br>• Stres v pracovním prostředí<br>  ▪ některé zátěžové faktory<br>  ▪ návrhy řešení<br>• Prevence před negativními následky stresu<br>• Zvládání stresu<br>  ▪ protistresová cvičení<br>  ▪ krátká uvolňující cvičení<br>  ▪ návody na relaxaci<br>• Praktická relaxace (nácvik vleže) s důrazem na mentální cvičení (dechová cvičení), přeladění aktuální nálady<br>Pozn.: doporučujeme pohodlné oblečení. |
| **Lektor** | **PaedDr. Lenka Fasterová** |
| **Rozsah a termín** | **1 den (8 hodin)** / termín a čas dle dohody s klientem. |
| **Místo realizace** | Dle dohody s klientem. |
| **Kontaktní osoba** | **Ing. Zdeněk Michálek**<br>Mobil: + 420 606 760 130<br>E-mail: zmichalek@hmpartners.cz |