



Název	Zvládání stresu a obnova sil
Komu je program určen	Všem, kteří chtějí nalézt nový přístup ke zvládání stresu.
Co získáte pro praxi	<ul style="list-style-type: none">• Získáte informace k mechanismu fungování stresu v organismu.• Zlepšíte prevenci před negativními následky stresu• Naučíte se identifikovat stresové příznaky a korigovat své reakce ve stresových situacích.• Dovíte se o formách antistresové prevence a způsobech odbourávání přemíry stresu.• Rozvinete schopnosti potřebné pro zvládání stresu a stresových situací• Prakticky se seznámíte s relaxací formou uvolňovacího cvičení.
Obsah programu	<ul style="list-style-type: none">• Co je to stres a stresor<ul style="list-style-type: none">▪ typy stresu▪ druhy stresorů• průběh stresové reakce• Příznaky stresu<ul style="list-style-type: none">▪ fyziologické▪ psychické• Orientační autodiagnostika /sebehodnocení formou dotazníku/ aktuálních příznaků přetížení organismu jedince.• Sebedůvěra jako základ zvládání stresových situací• Stres v pracovním prostředí<ul style="list-style-type: none">▪ některé zátěžové faktory▪ návrhy řešení• Prevence před negativními následky stresu• Zvládání stresu<ul style="list-style-type: none">▪ protistresová cvičení▪ krátká uvolňující cvičení▪ návody na relaxaci• Praktická relaxace (nácvik vleže) s důrazem na mentální cvičení (dechová cvičení), přeladění aktuální nálady <p>Pozn.: doporučujeme pohodlné oblečení.</p>
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 Mobil: + 420 606 760 130 E-mail: zmichalek@hmpartners.cz