



## STRES MANAŽMENT



+421 917 214 644



ziska@e-lektor.sk

**Popis:** Cieľom školenia je naučiť účastníkov, čo je stresová situácia a stresová reakcia, ako funguje ľudský organizmus pri strese, aké sú príčiny stresu a aké sú možnosti jeho riešenia. Poskytneme účastníkom nástroje na riešenie stresových reakcií priamo na pracovisku s dôrazom na zvýšenie vlastnej efektivity pracovného výkonu a komfortu.

**Čo získate:** Získate schopnosť okamžitej relaxácie a aktivácie vnútorných psychických a fyzických zdrojov a dlhodobé výrazné zlepšenie psychickej kondície. Naučíte sa používať jednoduché relaxačné techniky, ktoré Vám umožnia prehĺbiť „dno Vašej vyčerpanosti“.

**Obsah:** - čo je to stres

- zapojenie psychiky a tela do stresovej reakcie
- frustračná tolerancia a potlačované emócie
- sebaopoznanie alebo "ako veľmi som stresovaný?"
- stres v súkromnom živote a stres na pracovisku
- ako súvisí stres s nevyriešenými problémami a konfliktami
- najčastejšie príčiny vzniku stresu na pracovisku
- následky stresu
- možnosti zvládnutia stresu v akútnej situácii
- spôsoby tréningu zvládania stresu v dlhšom časovom úseku
- pozitívnym vplyv hlbokého a bránicového dýchania
- ako použiť progresívnu svalovú relaxáciu
- o uvoľňovaní tela technikou vytriasania
- spôsoby uvoľnenia nahromadených emócií
- spôsob náhľadu na vlastné životné priority a ich prehodnotenie

**Trvanie:** 8 hodín (60 min.)

### INFORMÁCIE PRE ZÁUJEMCOV:

**Miesto konania:** dohodou, celá SR

**Prihlasovanie a termíny:** info na +421 917 214 644

**Počet miest na kurze:** 6 - 12 účastníkov

**Ubytovanie a strava:** k dispozícii v mieste konania kurzu

**Cena kurzu:** 149,- EUR (bez DPH)

