

Pozvánka na kurz

Název: Zátěžové situace a jejich zvládnání

Vnímáte stres? Odráží se na Vašem těle? Určeno všem, kteří zažívají stres a chtějí s tím něco dělat.

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

Forma: Prezenční

Termín: st 4. 6. 2025, 8:00 - 15:30

Rozsah: 1 den, 8 hodin

Místo: DTO CZ, s.r.o., Mariánské náměstí 480/5, Ostrava-Mariánské Hory

Manažer: **Bc. Eva Gdulová**
595 620 145
e.gdulova@dtocz.cz

Cena: **3 630 Kč**

Obsah: Z obsahu:

- Jak rozpoznám příznaky stresu
- Jak zvládat zátěžové situace
- Jak se lze vyrovnat se stresem v pracovním a osobním životě
- Jaké jsou strategie zvládnání stresu
- Syndrom vyhoření
- Relaxační techniky zvládnání stresu
- Alternativní způsoby myšlení, intuitivní odpovědi na problémy
- Individuální přístup lidí ke zvládnání stresu
- Jak jsem na tom já sám?

Lektoři: PhDr. Ivana SEBEROVÁ - pracuje jako lektorka v oblasti osobnostního rozvoje. Realizuje tréninky manažerských dovedností, řízení lidských zdrojů, oborů komunikace, rozvoje motivace a týmové práce.

Poznámka: Prezenze: 7.45 - 8.00 hodin Výuka: 8.00 - 15.30 hodin
V ceně semináře "Zátěžové situace a jejich zvládnání" jsou zahrnuty základní učební texty a malé občerstvení.
Na závěr semináře "Zátěžové situace a jejich zvládnání" obdrží účastníci osvědčení o absolvování.
JAK SE K NÁM DOSTANETE MHD:
• z nádraží ČD Ostrava-Svinov tramvaj /směr centrum/
• z ústředního autobusového nádraží tramvaj /směr Poruba/
• z hlavního nádraží ČD Ostrava tramvaj /směr centrum/
Výstupní zastávka Mariánské náměstí!
AKCI PRO VÁS PŘIPRAVÍME I NA KLÍČ