

TRÉNINKY, WORKSHOPY, SEMINÁŘE

Stress management

Stres může mít výrazný vliv na váš život, a to jak pracovní, tak osobní. V závislosti na míře stresu a vašem osobnostním nastavení se může jednat o stimul potřebný k maximálnímu výkonu nebo naopak o silně zatěžující břemeno. Tento kurz vám osvětlí mechanismy vzniku a průběhu stresové reakce a vzájemnou provázanost souvisejících psychických a fyziologických procesů. Pomůže vám identifikovat vaše osobnostní nastavení ve vztahu ke stresu a pro vás typické nejčastější stresory. V modelových situacích si budete mít příležitost natrénovat preventivní postupy a účinné obranné reakce a sebezkušenostní metodou si osvojíte relaxační techniky.

Cíle

Účastníci budou po absolvování kurzu schopni:

- včas rozpoznávat zátěžové / stresové situace
- minimalizovat projevy stresu v práci
- identifikovat své nejčastější zdroje stresu a vytvořit si konkrétní strategie k jejich zvládnání
- využít výhody aktivního a pasivního odpočinku a relaxačních technik
- používat techniky zvládnání stresu v praxi
- aktivně předcházet syndromu vyhoření

Nástroje

Výklad / nácvik v modelových situacích / nácvik technik / práce se studijními materiály

Rozsah

2 dny

Obsah kurzu

- teorie stress managementu – pojmy, mechanismus stresové reakce, oblasti působení stresu
- vnější a vnitřní stresory
- sebereflexe – osobnostní nastavení, typické stresory a strategie zvládnání stresu
- psychohygienu, psychosomatická onemocnění, zdravý životní styl, prevence stresu
- projektivní technika na téma: „Já a můj stres“
- relaxační techniky, práce s tělem, aktivizační cvičení
- syndrom vyhoření – příznaky a prevence
- koncept životní energie – rovnováha mezi pracovním a osobním životem
- jak snížit negativní dopady stresu
- individuální akční plán prevence a zvládnání stresu

Motto:

„Diamant je kus uhlí, který obstál pod tlakem.“



ODYSSEY PERFORMANCE ENHANCEMENT NETWORK, SPOL. S R.O.

Badeniho 1/290 • 160 00 Praha 6

tel: (+420) 224 310 629 • fax: (+420) 224 310 622

skype: odysseycz • email: consulting@odyssey.cz • web: www.consulting.odyssey.cz