



# Pozvánka na kurz

**Název:** Umění zvládat stres

**Anotace:** Pro všechny, kteří chtějí lépe zvládat tlak a náročné situace. Také pro ty, kteří chtějí zlepšit svou psychickou odolnost, umět lépe reagovat ve vypjatých chvílích a předejít syndromu vyhoření.

**Forma:** Prezenční

**Termín:** st 29. 4. 2026, 8:00 - 15:30

**Rozsah:** 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:** 3 751 Kč

**Obsah:** Cíl kurzu:  
Porozumět tomu, co je stres a jak na nás působí fyzicky i psychicky.  
Naučit se rozpoznat vlastní stresové signály.  
Osvojit si praktické techniky zvládání stresu.  
Zvýšit svou psychickou odolnost (resilienci).  
Posílit svou sebedůvěru a schopnost zvládat náročné situace.  
Obsah:  

- Co je stres a jak funguje.
- Pozitivní versus škodlivý stres.
- Příznaky stresu.
- Co mě nejčastěji stresuje?
- Reakce versus řízení – přechod od autopilota k vědomému zvládání.
- Praktické techniky na zklidnění těla i mysli.
- Jak posílit psychickou odolnost (resilienci).
- Zvládání náročných a stresových situací.
- 4 pilíře psychické odolnosti.
- Všímatost, jakou roli hrají emoce?
- Péče o sebe, sebehodnota.

**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:** Prezenční: 7.45 - 8.00 hodin  
V ceně kurzu "Umění zvládat stres" jsou zahrnuty základní učební texty a malé občerstvení.  
Na závěr kurzu "Umění zvládat stres" obdrží účastníci osvědčení o absolvování.  
AKCI PRO VÁS PŘIPRAVÍME I NA KLÍČ