



Pozvánka na kurz

Název: Zátěžové situace a jejich zvládání

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 zvládání stresu.

Forma: Prezenční

Termín: po 16. 3. 2026, 8:00 - 15:30

Rozsah: 1 den

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: Z obsahu:

- Jak rozpoznám příznaky stresu
- Jak zvládat zátěžové situace
- Jak se lze vyrovnat se stresem v pracovním a osobním životě
- Jaké jsou strategie zvládání stresu
- Syndrom vyhoření
- Relaxační techniky zvládání stresu
- Alternativní způsoby myšlení, intuitivní odpovědi na problémy
- Individuální přístup lidí ke zvládání 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 zvládání" jsou zahrnuty základní učební texty a malé občerstvení.
Na závěr semináře "Zátěžové situace a jejich zvládání" obdrží účastníci osvědčení o absolvování.
AKCI PRO VÁS PŘIPRAVÍME I NA KLÍČ