



**AldEkon.cz s.r.o.**  
Prostějovská 34  
798 17 Smržice  
[www.aldekon.cz](http://www.aldekon.cz)



## STRES MANAGEMENT

---

### Program kurzu

#### Stres management

**Stres** - nebuďte jeho špatným sluhou a **staňte se jeho** dobrým **pánem!**

Když se řekne stres, obvykle si jej lidé spojí s něčím negativním.

Cílem tohoto semináře je seznámit se s tím, co stres znamená a co konkrétně znamená pro nás.

**Naučíme se**, jak s ním zacházet a vycházet tak abychom uměli **využívat jeho přednosti** a oslabili jeho možné negativní účinky.

**Prakticky si vyzkoušíte** některé **psychohygienické** a **antistresové techniky** v praxi tak abyste je mohli zařadit do svého pravidelného denního režimu.

#### Obsah:

Co je stres a co znamená konkrétně pro nás - ohrožuje mne stres nebo je to můj dobrý přítel?

Stadia stresu - vliv stresu na naše zdraví

Projevy stresu (v myšlení, v emocích, v chování, v těle)

Jak se naučit rozeznávat tyto příznaky stresu

Stresové faktory ovlivňující naše pracovní nasazení a radost z práce

Syndrom vyhoření (faktory, příznaky, prevence)

Příčiny stresu

Prevence - jak stresu předcházet

Sebeřízení a zvládání stresu při práci

Jak odstraňovat následky působení stresu - relaxační a jiné techniky

Inventura času - jak najít rovnováhu mezi prací, rodinou a vlastními zálibami

Jak se vyhnout vyhoření

### **Antistresové techniky v praxi**

Stresová reakce nám byla dána, aby chránila naše životy a pomáhala nám zvládnout náročné akce. Co se tedy vymklo, že díky stresu můžeme i onemocnět? Cesta je **pochopit, k čemu** nám **stres slouží** a udělat si z něj funkčního pomocníka. Pochopit, jak žít abychom ho neměli přespříliš a co dělat, když se nám stres vymkne s rukou, už ho nezvládáme a obrátí se proti nám. **To všechno prakticky a zábavně.**

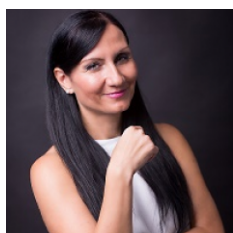
*V ceně je zahrnut oběd i občerstvení.*

*Pokud jste firma s povinností zaměstnávat osoby se zdravotním postižením, vystavíme vám při odebrání našich služeb potvrzení o **náhradním plnění**, čímž si můžete naše služby zlevnit až o téměř 63 000 Kč za rok.*

Žádné termíny.

## **Školit vás budou**

**Ing. Fialová Hana**



Jako lektor, trenér, mentor, facilitátor a kouč sama vytváří a realizuje semináře, workshopy, kurzy či individuální rozvoj pro pracovníky různých profesí i pozic. Od technických, administrativních až po manažerské pozice. Ve firmách strojírenských, obchodních, personálních či finančních. Pracuje i jako soukromý kouč. Zaměřuje se především na osobnostní rozvoj a to v oblasti sebepoznání a sebeobjevování, efektivní,

respektující a profesionální komunikace, efektivního využití „životního“ času, vedení lidí a týmů. Jejím životním koníčkem je také tanec, kterému se sama věnuje a zároveň působí jako mentální kouč v oblasti tanečního sportu. Při své práci s klienty se zaměřuje především na naplnění očekávání, potřebnost, užitečnost, praktičnost, efektivitu a maximální zapojení zúčastněných. Věří, že nejlépe se člověk učí prožitkem a jeho reflexí. Umí velmi dobře naslouchat a klást otázky, které jste si možná dříve nepoložili. Můžete tak posunout své hranice a získat nový pohled na situace, ve kterých se právě nacházíte, najít nové zdroje k řešení a novou energii. Je velmi tvůrčí a nesnáší nudu. Zaručuje vám, že ani vy se při práci s ní nudit nebudete. VZKAZ: Zjistěte, co v životě chcete. Rozhodněte se, co pro to uděláte a nikdy o sobě nepochybujte. Nedejte na řeči jiných. Jděte svou cestou, dělejte chyby, poučte se z nich a nikdy se nevzdávejte. Rozhodujte se, ale nebojte se své rozhodnutí změnit, když se změní situace. Zůstaňte na cestě. Vytrvalost je zbraní úspěšných. Tvořte svůj život a žijte jej naplno a spokojeně...