AldEkon.cz s.r.o.
Prostějovská 34
798 17 Smržice
www.aldekon.cz

STRESS MANAGEMENT: JAK ZRELAXOVAT VAŠI MYSL A TĚLO

Program kurzu

Kurz je veden vysoce interaktivní formou prostřednictvím zpětných vazeb, psychologických testů, cvičení, modelových situací a diskuzí. Každý účastník odejde s doporučením, které oblasti v hospodaření s časem jsou pro něj lépe využitelné a které stresové faktory ho v současnosti nejvíce ohrožují.

Cílem semináře je **seznámit** účastníky s problematikou uspořádání času a s principy stres managementu. **Diagnostikovat** jejich slabá místa v hospodaření s časem, v plánování i odkládání. **Zaměřit se** na prevenci v boji proti stresu a na nácvik relaxačních technik, **upozornit a analyzovat** ty komunikačně vypjaté situace, které účastníky uvádějí do stavu psychické zátěže.

Hlavní témata semináře Stress Management:

komunikace jako stresogenní činitel
asertivní komunikační techniky
komunikace ve vypjatých situacích, umění odmítat, žádat o laskavost atd.
antimanipulační techniky jako nástroj v boji se stresem
interpersonální konflikty jako psychická zátěž a cesty z nich
základní dovednosti delegování a jejich nácvik
individuální obranné mechanizmy
vliv skupinové atmosféry na pracovní výkon, týmová kooperace
základní mechanizmy vzniku stresu
zdroje vnitřního a vnějšího stresu a jejich odbourávání
autodiagnostika aktuální stresové hladiny
relaxační a autoregulační techniky
využití stresu k osobnímu růstu

Určeno:

všem nadměrně se zatěžujícím stresem

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.

Úroveň kurzu **1 – Základní**

Časová náročnost **6 hodin**

Žádné termíny.

Školit vás budou

Ševčíková Jitka, MBA



23 let působila v korporátním světě a zahraničním obchodě, posledních 9 let v oblasti špičkových informačních technologií, vystudovala ekonomii, marketing, v letech 2006 – 2009 emoční leadership v EU projektu LESK (lektor emočních a sociálních kompetencí). Od roku 2011 lektoruje semináře z oblasti redukce stresu, prevence syndromu vyhoření, techniky zdravého spánku, konflikt management, kultivované komunikace a psychohygieny. Mezi její klienty patří např. T-Mobile, JUST, Bayer, Česká spořitelna, HP Tronic, ETA, Rané péče, Dixons Carphone, Johnsons and Johnsons, Moneta, Ernst and Young, Policie ČR, a další. V roce 2014 byla nominována na Ženu roku a Lektorku roku. V roce 2017 převzala na festivalu Všem ženám ocenění Ostara za celospolečenský přínos. Pořádá semináře v exotických destinacích (Mauricius, Maledivy, Srí Lanka, Indonésie, Filipíny…). Je autorkou celorepublikového projektu Barevný anděl. Aktivně se zabývá charitativní činností, benefičními akcemi. Je spoluautorkou knihy S láskou i rozumem o emoční inteligenci rodičů a dětí (C Press 2015), publikuje v mnoha médiích, spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem a s webem psychologie.cz Hostuje v zajímavých podcastech: hladinaalfa.cz/podcasty. Spolu s kolegy založili platformu Family Business Academy pro vzdělávání rodinných a majetných firem.