

Ovládejme stres, ne on nás

Kód kurzu: KORSTRES

Zažíváte období dlouhodobého tlaku a psychického přetížení? Máte pocit, že se na vás soustředí nadměrné množství požadavků a povinností, které není možné v daném čase ani za stávajících okolností zvládnout? Čelíte neustálým očekáváním okamžité reakce, zatímco vaše základní potřeby, jako je pravidelná strava či dostatečný spánek, zůstávají opomíjeny. Organismus přitom vysílá jasné varovné signály, které bývají přehlíženy ve snaze situaci „ještě zvládnout“. Takový stav však není dlouhodobě udržitelný. V této fázi je nezbytné vědomě přerušit dosavadní tempo, přehodnotit priority a dopřát si prostor k zastavení — dříve, než dojde k vážnějším zdravotním či psychickým důsledkům.

Pro koho je kurz určen

Pro kohokoli, kdo má zájem o osobní rozvoj, zaměstnanci, vedoucí oddělení, manažeři.

Co Vás naučíme

Cílem semináře je objasnit, co je stres, odkud se „bere“ a jak to udělat, aby „pracoval“ pro nás a ne proti nám. Účastníci se naučí rozpoznat své emoce a jak správným způsobem v emočně náročných situacích reagovat. Díky tipům a vhodným nástrojům uvedeme do života nejen zklidnění své mysli akutně, zároveň se naučíme, jak nastavit a udržet myšlení „chtít, co máme a mít, co chceme“ k zachování celkové životní rovnováhy. Protože dech, všímavost, laskavost a vděčnost (nejen) umí víc, než si dokážeme představit.

Studijní materiály

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

Kapitola 1

- Co je to stres, jeho projevy, příčiny, stresory
- Sebepoznání a porozumění vlastním situacím
- Tipy na zvládání akutního stresu
- Prevence syndromu vyhoření
- Nástroje psychohygieny a obnovy energie k udržení dlouhodobé celkové vitality

GOPAS Praha

Kodaňská 1441/46
101 00 Praha 10
Tel.: +420 234 064 900-3
info@gopas.cz

GOPAS Brno

Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 542 422 111
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava

Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 248 282 701-2
info@gopas.sk



Copyright © 2020 GOPAS, a.s.,
All rights reserved