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

Kapitola1

- 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
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk

Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved