

# 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

Pobočka	Dnů	Cena kurzu	ITB
Praha	1	7 800 Kč	0
Brno	1	7 800 Kč	0
Bratislava	1	380 €	0

Uvedené ceny jsou bez DPH.

## Termíny kurzu

Datum	Dnů	Cena kurzu	Typ výuky	Jazyk výuky	Lokalita
10.06.2026	1	7 800 Kč	Prezenční	CZ/SK	GOPAS Praha
05.10.2026	1	7 800 Kč	Prezenční	CZ/SK	GOPAS Praha
16.12.2026	1	7 800 Kč	Prezenční	CZ/SK	GOPAS Praha

Uvedené ceny jsou bez DPH.

## 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 zvládnání 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](mailto:info@gopas.cz)

**GOPAS Brno**  
Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 530 513 590  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

**GOPAS Bratislava**  
Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 902 903 132  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



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