



Jak odbourat stres a vyřešit každý problém: Jednoduché metody pro zvládání každodenních krizí a problémů

Na objednávku - Manažerské dovednosti

Také mají plno práce... ale přitom se usmívají.
Také se dohadují se šéfem... ale náladu jim to nekazí.
A také musí plnit termíny... ale vůbec je to nestresuje.

Jak to dělají?

Odbourání každodenního stresu tak, aby nás neničil, není uměním.
Stačí jen využít několik jednoduchých principů a zásad.
A místo vyčerpání si pak můžete z práce odnášet novou energii.

Abychom vám pomohli této pohody dosáhnout, na speciálním semináři „Jak odbourat stres a vyřešit každý problém:

Jednoduché metody pro zvládání každodenních krizí a problémů“ se dozvíte, co pro to udělat.

Jak vám tento seminář usnadní práci hned druhý den

Pod vedením zkušené lektorky se dozvíte...

Jak se stres projevuje a kdy vás ničí

- Druhy stresu a proč a kdy může být stres užitečný
- Jak stres ovlivňuje váš pracovní výkon
- Proč je přiměřený stres zárukou optimálního výkonu
- Proč a jak se stresu postavit

Jak reagujeme na stres

- Co se děje při stresu v našem těle
- Jak se zbavit podrážděnosti a lépe spát
- Co je únavový syndrom a jak se mu bránit
- Jak se bránit pocitu marnosti
- Jak zvítězit nad úzkostí a depresí
- Jak se při stresu mění naše myšlenky, emoce a chování
- Jaké jsou příčiny frustrace a jak ji překonat

Jak odhalit nejčastější příčiny stresu

- Jak je pro nás důležitý osobní prostor
- Co pro nás znamenají traumatické zážitky
- Jak nás ovlivňuje vnitřní konflikt
- Co dělat, když se věci vymykají kontrole
- Jak nás stresuje vlastní nerozhodnost
- Jak se vyrovnat s pocity viny

Jak zvládat stres z práce a mezilidských vztahů

- Jak zvládnout hádku beze stresu
- Jak dosáhnout lepší komunikace
- Jak se orientovat ve složitých vztazích na pracovišti
- Kdy je snaha více pracovat útekem od osobních problémů
- Jak komunikovat na pracovišti
- Proč je důležité naslouchat a ne jen „slyšet“

Jak se stresem účinně bojovat

- Jak rychle relaxovat tzv. „řízeným dýcháním“
- Jak se efektivně zbavit starostí
- Proč je důležité projevovat své pocity
- Jak přemoci stresující myšlenky
- Jak pomůže relaxace k dosažení osobní rovnováhy

Jak hodnotí lektorku účastníci předchozích seminářů

"Pestrost, dobrá atmosféra, kolektivní práce, diskuse, osobnost lektora." Alena Bartoňová

"Velmi dobrá forma „škola hrou“ - názornost, praktické kroky atd." Lubomír Jedlička

"Aktivní účast, příjemná lektorka, malý počet účastníků." Markéta Kašíčková

Objednejte si tento seminář pouze pro vaše pracovníky

Pokud chcete v této oblasti zdokonalit více pracovníků najednou, tento seminář (nebo jemu podobný) můžeme uspořádat i v termínu a místě, které si určíte sami a pouze pro vaše pracovníky. (K dosažení efektivního přínosu stačí pro realizaci semináře již skupina 8 - 12 účastníků.) Zatelefonujte na 585 227 076 nebo napište na namiru@cvc.cz a my pro vaše pracovníky připravíme nezávazný návrh vzdělávacího programu "na míru".

- Typ: [Manažerské dovednosti](#)
- Úroveň: [Nevyžaduje předchozí znalost tématu](#)
- Cena semináře: Na vyžádání

Přihlášení na seminář

Jak odbourat stres a vyřešit každý problém: Jednoduché metody pro zvládnání každodenních krizí a problémů

+420 585 227 076