

Ovládajme stres, nie on nás

Kód kurzu: KORSTRES

Prežívate obdobie dlhodobého tlaku a psychického preťaženia? Máte pocit, že sa na vás sústreďuje nadmerné množstvo požiadaviek a povinností, ktoré nie je možné v danom čase ani za súčasných okolností zvládnuť? Čelíte neustálym očakávaniam okamžitej reakcie, zatiaľ čo vaše základné potreby, ako je pravidelná strava či dostatočný spánok, zostávajú zanedbávané? Organizmus pritom vysiela jasné varovné signály, ktoré bývajú prehliadané v snahe situáciu „ešte zvládnuť“. Takýto stav však nie je dlhodobo udržateľný. V tejto fáze je nevyhnutné vedome prerušiť doterajšie tempo, prehodnotiť priority a dopriať si priestor na zastavenie — skôr, než dôjde k vážnejším zdravotným alebo psychickým dôsledkom.

Pre koho je kurz určený

Pre kohokoľvek, kto má záujem o osobný rozvoj, zamestnancov, vedúcich oddelení a manažérov.

Čo Vás naučíme

Cieľom seminára je objasniť, čo je stres, odkiaľ „pochádza“ a ako dosiahnuť, aby „pracoval“ pre nás a nie proti nám.

Účastníci sa naučia rozpoznávať svoje emócie a správne reagovať v emočne náročných situáciách. Vďaka tipom a vhodným nástrojom uvedieme do života nielen akútne upokojenie mysle, ale zároveň sa naučíme, ako nastaviť a udržať myslenie „chcieť to, čo máme, a mať to, čo chceme“ s cieľom zachovať celkovú životnú rovnováhu. Pretože dych, všíímavosť, láskavosť a vďačnosť (nielen) dokážu viac, než si vieme predstaviť.

Študijné materiály

Príručka ku kurzu firmy Gopas podľa programu kurzu.

Osnova kurzu

- Čo je stres, jeho prejavy, príčiny a stresory
- Sebapoznanie a porozumenie vlastným situáciám
- Tipy na zvládanie akútneho stresu
- Prevencia syndrómu vyhorenia
- Nástroje psychohygieny a obnovy energie na udržanie dlhodobej celkovej 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