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, všímavosť, 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
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