

Stress management

Může-li být problém vyřešen, není třeba si dělat starosti. Pokud vyřešen být nemůže, starosti stejně ničemu neprospějí.

(Z filmu Sedm let v Tibetu)

Věnujete až příliš času práci a zůstává Vám málo prostoru pro sebe? Potřebujete „dobít baterky“ a naučit se „vypnout“? Chcete se zbavit napětí a pustit zbytečné starosti z hlavy?

Díky našemu kurzu porozumíte principům vzniku a působení stresu a naučíte se osvědčené postupy a strategie pro jeho zvládnutí. Zmapujete si zdroje stresu ve vaší práci a životě, vyzkoušíte si netradiční cvičení pro doplnění životní energie a vitality i pro zvládnutí strachu, hněvu a smutku. Poznejte, jak zatočit s vnitřními stresory, jak zvládnout akutní stres i jak stresu předcházet! Vyzkoušejte automasáže! Nezapomeňte pohodlný oděv a přijďte si odpočinout a nabrat sílu.

Hlavní cíle tréninku:

- Zvýšit schopnost aktivně zvládat stres v pracovním prostředí
- Poskytnout účastníkům techniky, které jim umožní zvýšit jejich efektivitu a zároveň pracovní spokojenost
- Naučit účastníky účinné techniky relaxace a energetizace
- Podpořit prevenci stresu
- Vyzkoušet si účinná tělesná cvičení
- Odpočinout si

Rozsah: 2 výukové dny (16 hodin)

Počet účastníků: 12

Lektor: 1



Témata tréninku:

- 4 úrovně práce se stresem
- Vnější a vnitřní zdroje stresu
- Růžoví chameleoni – jak vyžrát na stresory v naší hlavě
- O dokončování tvarů aneb Zasloužená sklizeň energie
- Kaizen – metoda malých kroků
- První pomoc při akutním stresu
- Dlouhodobá prevence stresu – čtvero zakotvení

Cvičení, která si účastníci vyzkouší:

- Zakotvení v těle – Máte všech pět pohromadě?
- Autogenní trénink
- Jacobsonova progresivní relaxace
- Automasáže
- Dechová cvičení
- Meditace – v sedě nebo v chůzi
- Energetizační cvičení
- Vizualizace
- Uvolňování zad - Rolování