



WEBINÁŘ

# JAK SNIŽOVAT MÍRU STRESU A ÚZKOSTI

Akreditovaný kurz v rozsahu 8 hodin

## ANOTACE

- Jak fungujeme pod tlakem, ve stresu? Proč někdy reagujeme tak, že sebe sami nepoznáváme?
- Co si počít se strachem? Když cítíme zodpovědnost, ale také třeba bezmoc?
- Co se děje v našem těle, když cítíme strach? Můžeme úzkostem předcházet?
- Které znalosti o fungování mozku by nám mohly pomoci udržet se ve stabilitě? Co nám pomůže úzkost zvládnout?
- Co mám dělat, pokud klient hyperventiluje, jde do paniky? Jak můžu druhému člověku pomoci situaci zvládnout?
- Co když se netěším do práce? Co s tím, když naše síly nejsou tam, kde bývaly?
- Kde je přirozená míra obav? Kdy bych měl/a zpozornět? Jak předcházet syndromu vyhoření?

Užitečná doporučení. Podpůrné, ozkoušené, zvládnutelné techniky. Kurz směřuje k navýšení možnosti zvládnout procházet dobře i těmi dny, které jsou více náročné než jiné. Tipy k režimu a k dobré péči o tělo. Udržet sám sebe v klidu znamená moci doprovázet ty, kteří to potřebují.

## Cílová skupina

management, pracovník v soc. sl., sociální prac., zdravotnický prac., vedoucí prac.

## Cena

pro členy APSS ČR - 1790 Kč za osobu  
pro nečleny APSS ČR - 2190 Kč za osobu

## INFORMACE

### KDY

- 30. 09. 2024
- 8.00 - 14.30 hodin

### KDE

- Microsoft Teams
- povinná kamera a mikrofon

### LEKTOR/KA

- Mgr. Kristýna Farkašová



**INSTITUT  
VZDĚLÁVÁNÍ  
APSS ČR**

Vančurova 2904, 390 01 Tábor  
Tel. 724 940 126  
E-mail: institut@apsscr.cz

[www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz)

# DALŠÍ INFORMACE

## OBSAH KURZU

- Základní vymezení tématu stresu - stres jako pojem, modely stresu, příčiny, dělání si starostí
- Syndrom vyhoření - počátky vyhoření, prevence vyhoření, faktory vedoucí k vyhoření, práce s premisami, zvědomování emocí, odolnost nebo křehkost
- Téma odolnosti a stresové reakce - role mozku, 5 stádií stavu mozku dle Bruce D. Perryho, vzájemná regulace a deregulace systému, téma zrcadlových neuronů, paměti
- Panika, úzkost - nácvik, jak klidně a efektivně doprovodit člověka hyperventilací
- Techniky a cvičení - malé, užitečné, ozkoušené při setkání s úzkostí, i pro prevenci a dobrou sebepěči

