

## Pozvánka na seminář

# JAK STRES OVLIVŇUJE TĚLO A JAK S NÍM PRACOVAT

AKREDITOVÁNO MPSV

**Doporučujeme pohodlné sportovní oblečení a  
ručník umožňující praktické nácviky!**

Zátěžové situace v pracovním prostředí sociální sféry kladou dlouhodobé a vysoké nároky na lidské tělo pracovníků. Vzdělávací program prostřednictvím teoretických i praktických bloků seznamuje účastníky s definicemi a druhy stresu, a jeho projevy na lidský organismus. Zvláštní pozornost je věnována pohybovému systému a jeho citlivosti k stresu. Účastníci se seznámí se stresovými reakcemi pohybového aparátu a se změnami postavení a funkcionalitou jednotlivých částí lidského těla vystaveného dlouhodobému stresu tak, aby dokázali předcházet závažnějším dopadům této zátěže na lidské tělo. Dále se učí identifikovat příznaky únavy a strategie pro efektivní odpočinek, aby minimalizovali negativní vliv stresu na své tělo, a to včetně praktických dovedností, mezi které patří např. relaxační a meditační techniky, dechové i tělesné cvičení, automasáže a ergonomie pracovního místa. Kurz je navržen tak, aby účastníky vybavil znalostmi a dovednostmi potřebnými k identifikaci, prevenci a správě stresu zejména ve spojitosti s pohybovým aparátem, s důrazem na konkrétní potřeby pracovníků v sociální sféře.

### **OBSAH KURZU**

- Stres
- Pohybový systém a stres
- Praxe / stres a pohybový aparát
- Stres a dech, práce s dechem
- Praxe / dechové cvičení
- Prevence pracovního stresu
- Praxe / Body & Mind cvičební programy, řízená meditace

### **CENA**

- pro členy APSS ČR - 1490 Kč
- pro nečleny APSS ČR - 1990 Kč

Více kurzů najdete na  
[www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz) v záložce  
Otevřené kurzy.



## INFORMACE

### KDY

- 24. dubna 2025
- 9.00–15.30 hodin

### KDE

- Centrum univerzity Tábora
- Vančurova 2904, 390 01 Tábora

### LEKTOR

- Ing. Jiří Horatlík



**INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR**  
Vančurova 2904, 390 01 Tábora

Tel. 724 940 126  
E-mail: [institut@apsscr.cz](mailto:institut@apsscr.cz)

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