

JAK SNIŽOVAT MÍRU STRESU A ÚZKOSTI

AKREDITOVÁNO MPSV

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 upozornět? 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.

CENA

- pro členy APSS ČR - 1890 Kč
- pro nečleny APSS ČR - 2290 Kč

Více kurzů najdete na www.institutvzdelavani.cz v záložce Otevřené kurzy.



INFORMACE

KDY

- 26. 05. 2025
- 8.00–14.30 hodin

KDE

- MS Teams
- povinná kamera a mikrofon

LEKTOR

- Mgr. Kristýna Farkašová



INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR
Vančurova 2904, 390 01 Tábor

Tel. 724 940 126
E-mail: institut@apsscr.cz

www.institutvzdelavani.cz

DALŠÍ INFORMACE

Základní vymezení tématu stresu - stres jako pojem, modely stresu, příčiny, dělení 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 sebepéči



Více kurzů najdete na
www.institutvzdelavani.cz v záložce
Otevřené kurzy.



INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR
Vančurova 2904, 390 01 Tábor

Tel. 724 940 126
E-mail: institut@apsscr.cz

www.institutvzdelavani.cz