

# ŠKOLENÍ

## ZVLÁDÁNÍ STRESU A BOJ SE SYNDROMEM VYHOŘENÍ

### OBSAH:

Umění včas rozpoznat varovné signály nadměrné stresové zátěže by mělo patřit k běžným dovednostem současného aktivního člověka. Život však na nás klade stále větší nároky, a tak bychom měli umět nejen včas rozpoznat, kdy už míra stresu přesahuje pro nás běžně zvládnutelnou hranici, ale také, jak nežádoucímu stresu předcházet a jak se chovat, když už do našeho života tento nezvaný „host“ vstoupil. Jen tak se lze mimo jiné účinně vyvarovat dalšímu nepříjemnému stavu, jakým je syndrom vyhoření.

### PŘÍNOSY PRO VÁS

Naučíte se rozeznat všechny stresory v běžném životě.

Uvědomíte si, které z nich vás nejvíce poškozují.

Poznáte, jak stresu předcházet, a jak jej řešit, když už nastane.

Naučíte se rozeznat varovné signály blížícího se syndromu vyhoření.

### ROZSAH A CENA

#### Vyberte si z více variant:

Seminář 4 vyučovací hodiny

Trénink 8 vyučovacích hodin

Časový rozsah dle vašich potřeb a dohody s lektorem

**Cenu Vám sdělíme na vyžádání.**



**LEKTOR**

**Ing. Zuzana Hekelová**

Působila v několika nadnárodních farmaceutických společnostech jako marketingový a obchodní manažer. Jako senior konzultant se později věnovala poradenství v oblasti lidských zdrojů. Od roku 2009 se intenzivně věnuje lektorské, publikační a konzultantské činnosti především ve zdravotnictví a příbuzných oborech. Autorka knihy Manažerské znalosti a dovednosti pro sestry.