



# Jak se chránit před stresem: Jednoduché metody pro zvládání každodenních krizí, problémů a konfliktů

Na objednávku - Pracovní efektivita a sebemotivace

Pokud vaši lidé pracují na 110 % procent, možná máte poslední šanci k jejich záchraně.

Ano, výkonní pracovníci jsou cílem každé firmy.

Pokud jsou ale přetížení, brzy se také dostaví nepříjemný důsledek:

Kolaps. Vyhoření. Nebo nezdolná apatie.

K ochraně vašich pracovníků ale přitom není nutné, aby pracovali méně.

Mnohdy stačí, když pochopí, jak se k problémům, konfliktům a stresům ve své práci správně postavit.

Abychom vám v této situaci pomohli - a udrželi výkonnost vašich pracovníků bez rizika, že podlehnou stresu nebo vyhoření - připravili jsme pro vás a vaše kolegy speciální seminář "Jak se chránit před stresem: Jednoduché metody pro zvládání každodenních krizí, problémů a konfliktů".

## Jak tento seminář pomůže chránit vaše pracovníky

Na semináři se dozvíte:

### 1. Kdy vám stres pomáhá... A kdy vás ničí

Uslyšíte, jak vás jeden druh stresu žene k lepším výkonům a jak vás druhý naopak ubíjí a vaši výkonnost snižuje. A zjistíte, který z nich se projevuje často ve vašem životě.

### 2. Jak odhalit příčiny stresu

Pochopíte, kde hledat příčiny stresu. Dozvíte se, jak najít skutečné příčiny a nenechat se zmást prvním dojmem. A zjistíte, jak zabránit tomu, aby negativní stres vznikal.

### 3. Jak se naučit stresu předcházet

Poznáte, jak „stresory“ ve vaší práci odhalit a zlikvidovat. Uslyšíte, jak nejlépe plánovat a využít svůj čas. A zjistíte, kdy odpočívat a čerpat nové síly... a přicházet do zaměstnání s novou chutí pracovat.

### 4. Jak se stresem účinně bojovat

Zjistíte, jak zvládat konflikty a hádky bez zbytečného stresu. Uslyšíte metody, jak i v době krize neztrácet nadhled. A poznáte jednoduché techniky, jak se během krátké chvíle stresu zbavit.

**Na semináři dále uslyšíte:**

- Kdy nám stres škodí... a kde je pomocníkem
- Jak poznáme, že je pro nás hladina zátěže pro nás příliš vysoká
- Co můžeme dělat pro zvýšení vlastní odolnosti
- Kde brát životní sílu, i když na konci tunelu žádné světlo nevidíme
- Jak „odvírovat“ náš „mentální software“
- Jaká je pravda o „pozitivním myšlení“
- Co učil už Jiří Voskovec a Osvobozené divadlo
- Jak využít svůj osobní antistresový program

## Jak jsou s lektorem spokojeni účastníci

"Nebyl nudný. Všichni účastníci se museli svým způsobem zapojit do debaty. Způsob pojetí byl zábavný a tudíž i poutavý." Marek Šrom

"Vtažení všech do děje, logické členění, „emocionální náboj“." Blanka Nerudová

"Odborný, zábavný výklad. Cvičení a názorné pomůcky." Petr Smolík

"Fundovanost a zkušenosti lektora." Petr Brych

## Objednejte si tento seminář pouze pro vaše pracovníky

Pokud chcete v této oblasti zdokonalit více pracovníků najednou, tento seminář (nebo jemu podobný) můžeme uspořádat i v termínu a místě, které si určíte sami a pouze pro vaše pracovníky. (K dosažení efektivního přínosu stačí pro realizaci semináře již skupina 8 - 12 účastníků.) Zatelefonujte na 585 227 076 nebo napište na [namiru@cvc.cz](mailto:namiru@cvc.cz) a my pro vaše pracovníky připravíme nezávazný návrh vzdělávacího programu "na míru".

- Typ: [Pracovní efektivita a sebemotivace](#)
- Úroveň: [Nevyžaduje předchozí znalost tématu](#)
- Cena semináře: Na vyžádání

Přihlášení na seminář

Jak se chránit před stresem: Jednoduché metody pro zvládnutí každodenních krizí, problémů a konfliktů

[+420 585 227 076](tel:+420585227076)