

Srdečně Vás zveme na třetí kurz z cyklu zvyšování měkkých dovedností na téma

Jak Zvládat stress

Komu je kurz určen?

- ◆ **Vědeckým, akademickým a administrativním pracovním,** které vedou nebo se připravují na vedení pracovních skupin a řešitelských týmů

Kdo je přednášející?



◆ **Mgr. Ivana Šindlerová, ivana@ekscr.cz**

Lektorka, psychoterapeutka a koučka, Psychoterapeutické centrum Tavia, www.tavia.cz

Kdy a kde?

- ◆ **v pondělí 17. prosince 2018 od 9:00 do 12:00**
v zasedací místnosti FCHI A402, výtahem u zadního vchodu budovy A do nejvyššího patra, VŠCHT Praha, Technická 5, Praha 6,

Anotace kurzu

- ◆ **Žijte a pracujte naplno... a v klidu.**

Stres, všichni se ho toužíme zbavit, ale málokomu se to daří. Zkuste na to jít tentokrát z jiné strany. Namísto bezvýsledného boje raději se svým stresem uzavřete mír. Uvidíte, že vás nechá v klidu.

Na kurzu odhalíte hlavní zdroje vaše stresu. Ujasníte si, které z vašich návyků ke stresu přispívají a jak je změnit. Naučíte se stresu předcházet anebo se na něj připravit. Dozvíte se, jak reagovat v akutní stresové situaci. Osvojíte si jednoduché techniky pro uvolňování napětí a odnesete si tipy na změny, které vás ochrání před syndromem vyhoření.

- ◆ **Registrace a kontaktní osoba:**

Z kapacitních důvodů se prosím zaregistrujte na <https://researchapp.vscht.cz/seminars/156-jak-zvladat-stres>, případně potvrďte svou účast e-mailem na hana.stepankova@vscht.cz
Ing. Hana Štěpánková, tel: 220 443 210, Oddělení pro vědu a výzkum