



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Stress management (Modul 1)

**Datum:** 19. 5. - 20. 5. 2011, po oba dny 9,00 - 16,00

**Místo konání:** Červený Hrádek u Jirkova

*Obsah semináře:*

- Stres na pracovišti , mobbing, stresový management, pojem stresu a jeho zdroje, eustres, distres , „Škála sociální readaptace“ ( life items ), srovnání výskytu pracovního stresu v ČR a SRN, v Rakousku a Švýcarsku
- Symptomy stresu, rezistence vůči stresu, sklon ke stresu jako dispozice (aplikace dotazníku stresu), vnitřní stres
- Stres a zdravotní rizika, osobnostní předpoklady a chování typu „A“ (Framinghanská studie, USA ) , deprese, anxieta, osobnostní charakteristiky
- Chronická zátěž v pracovní oblasti (profesní gratifikační krize), „naučená bezmocnost“
- Jak se vyrovnávat se stresem, metody, relaxační techniky, dálně – východní metody, shiatsu, metoda kaizen, transcendentální meditace aj. ( praktické demonstrace, individuální konzultace )

Vyučuje: Dr. Jančík

Seminář zajišťuje: partner projektu POKROK – Vysoká škola finanční a správní, o.p.s

Kontaktní osoba: Ing. Václav Kohout, CSc., [vaclav.kohout@vsfs.cz](mailto:vaclav.kohout@vsfs.cz)



Tento projekt je součástí IPRM Ústí nad Labem Centrum.