



UNIVERZITA J. E. PURKYNĚ V ÚSTÍ NAD LABEM



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Stress management

(modul 1)

Datum: 28. 1. - 29. 1. 2011, po oba dny 9,00 - 16,00

Místo konání: studijní středisko Most, Vysoká škola finančně správní, o. p. s.

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: PhDr. Jaroslav Jančík (VŠFS Most)

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

Kontaktní osoba: Ing. Václav Kohout, CSc., vaclav.kohout@vsfs.cz

