
Práce se stresem pro zaměstnance



Srdečně vás zveme na cyklus Práce se stresem pro zaměstnance UK.

REGISTRACE: lenka.slavikova@ruk.cuni.cz

KDY?

První setkání 22.4. , 6.5. , 20.5. a poslední setkání 3.6., celkem 4 setkání během semestru.

Vždy v pondělí 16:30 - 18:30, přibližně 1x za 14 dní

KDE? Učebna 0,14 v UK Pointu, Celetná 13, vchod ze zastřešené dvorany

Intenzivní prožitkový program je určen všem, kteří pocítují nepříjemné projevy stresu, cítí se být stresem občas zahlceni a hledají způsoby, jak se stresem lépe nakládat. Interaktivní semináře kombinují prvky teorie, praktická cvičení a nácvik tělesných technik.

Stres nelze ze života zcela eliminovat. Se stresem se ale můžeme naučit zacházet tak, aby nás neničil a nepůsobil nám v dlouhodobém horizontu obtíže. Semináře nabídnou řadu tipů a technik, zaměřených na to, jak se stresem lépe pracovat.

Budeme pracovat ve skupině 12-15 účastníků.

V rámci jednotlivých setkání se mimo jiné seznámíte s řadou tělesných technik práce se stresem, jako je například mindfulness, cvičení zaměřené na uzemnění, koncept Body2Brain, technika „EmotionAid“ a další.

Představíme vám teoretický koncept práce se stresem, dozvíte se něco o tom, jak probíhá stresová reakce a jak stres působí na naše tělo a psychiku. Společně s ostatními účastníky budete hledat tipy pro práci s konkrétními stresovými situacemi z vaší praxe, dozvíte se něco o principu životní rovnováhy a budete mít možnost udělat si vlastní „inventuru“ vašich zdrojů.

Těšíme se na společnou cestu a doufáme, že pro vás bude přínosem do vašeho pracovního i osobního života.

Lenka Papáčková a Lenka Slavíková, lektorky

Informace o další nabídce [na webu poraden](#) Centra Carolina.

Poznámka:

První setkání proběhlo 8/4, pro ty, kdo stihli tento termín, je kurz pětidílný. Pro ty, kdo začínají od 22/4 je kurz čtyřdílný.