

## WEBINÁŘ

# JAK TO S TÍM STRESEM VLASTNĚ JE?

AKREDITOVÁNO MPSV

Vzdělávací program se zaměřuje na problematiku zvládnání stresu, který je součástí pracovního i soukromého života každého člověka. Východiskem pro pochopení podstaty stresu je seznámení účastníků s obsahem základních pojmů, které kromě samotného stresu souvisejí s náročnými životními situacemi, a souvislostmi mezi nimi: zátěž, krize a krizová intervence, trauma, etická dilemata, syndrom vyhoření. Se samotnou problematikou stresu se účastníci seznámí prostřednictvím výkladu o definici stresu, o druzích stresorů, o reakcích organismu na stres. Důraz je kladen na adaptaci na stres prostřednictvím fáze adaptačního syndromu, na hodnocení stresové situace a na strategie vyrovnání se se stresem. Program je zaměřen i na definování reakcí na stres (biologické a psychické), na seznámení účastníků s obrannými mechanismy. Vysvětlena je strategie práce se stresem. Dostatečný prostor je věnován teorii předcházení stresu, kdy si účastníci následně mají možnost v rámci řízené diskuse vyměňovat svoje zkušenosti se zvládnáním stresu v běžných denních situacích. Nedílnou součástí programu je i vysvětlení spojitosti stresu a syndromu vyhoření včetně jeho prevence. Vzdělávací program se věnuje také psychohygieně a v rámci praktické části se účastníci teoreticky i formou praktického nácviku seznámí s některými relaxačními technikami (např. bdělá pozornost, dechová meditace, relaxace při hudbě). Mýtům o stresu je věnovaná závěrečná část programu.

## OBSAH KURZU

- Náročná životní situace
- Stres jako reakce na zátěž ☒ Adaptace na stres
- Reakce na stres a předcházení stresovým situacím
- Syndrom vyhoření a jeho fáze
- Prevence syndromu vyhoření, psychohygieny a relaxace v souvislosti se stresem

## CENA

- pro členy APSS ČR - 1390 Kč
- pro nečleny APSS ČR - 1890 Kč

Více kurzů najdete na  
[www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz) v záložce  
Otevřené kurzy.



## INFORMACE

### KDY

- 16. 04. 2025
- 8.00–14.30 hodin

### KDE

- MS Teams
- povinná kamera a mikrofon

### LEKTOR

- Mgr. Bc. Jaroslava Chaloupková



INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR  
Vančurova 2904, 390 01 Tábor

Tel. 724 940 126  
E-mail: [institut@apsscr.cz](mailto:institut@apsscr.cz)

[www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz)