

JAK TO S TÍM STRESEM VLASTNĚ JE?

AKREDITOVÁNO MPSV



OBSAH KURZU

Vzdělávací program se zaměřuje na problematiku zvládání stresu, který je součástí pracovního i soukromého života každého člověka. Seznámení účastníků s obsahem základních pojmů, které kromě samotného stresu souvisejí s náročnými životními situacemi.

Nedílnou součástí je i vysvětlení spojitosti stresu a syndromu vyhoření, reakce na stres, obranné mechanismy, předcházení stresu a psychohygiena.

V praktické části se účastníci naučí některé relaxační techniky.

CENA

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

Více kurzů najdete na
www.institutvzdelavani.cz v záložce
Otevřené kurzy.

INFORMACE

KDY

- 17. 10. 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

www.institutvzdelavani.cz