

JAK TO S TÍM STRESEM VLASTNĚ JE ?

30. října 2025, 9.00–15.30

MÍSTO KONÁNÍ

Unie zaměstnavatelských svazů ČR, Na Pankráci
322/26

KURZEM VÁS PROVEDE

Lektor: Mgr. Bc. Jaroslava Chaloupková

OBSAH KURZU

- Náročné 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, psychohygiena a relaxace v souvislosti se stresem

CENA

1490 Člen APSSČR / 1990 ostatní



+420 724 940 126



www.institutvzdelavani.cz

