

JAK TO S TÍM STRESEM VLASTNĚ JE ?

9. června 2026, 9.00–15.30

MÍSTO KONÁNÍ

Domov pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava,
příspěvková organizace, Bohumínská 1056/71,
710 00 Ostrava-Slezská Ostrava

KURZEM VÁS PROVEDE

Mgr. Petra Macková

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

1 490 Kč / 1 990 Kč (člen APSS ČR / ostatní)



+420 724 940 126



www.institutvzdelavani.cz

