

# JAK TO S TÍM STRESEM VLASTNĚ JE ?

22. září 2026, 8.00–14.30

## MÍSTO KONÁNÍ

- MS Teams
- Povinná kamera a mikrofon

## KURZEM VÁS PROVEDE

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, psychohygienu a relaxace v souvislosti se stresem

## CENA

1 390 Kč / 1 890 Kč (člen APSS ČR / ostatní)



+420 724 940 126



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

