

# NA CESTĚ K SEBEPĚČI: JAK POMOCÍ TRADIČNÍCH A ALTERNATIVNÍCH METOD ZVLÁDAT NÁROČNÉ POVOLÁNÍ I HEKTIKU DNEŠKA

11. listopadu 2026, 8:00–14:30

## KDE

- MS Teams
- Povinná kamera a mikrofon

## KURZEM VÁS PROVEDE

Bc. Adéla Francírková, DiS.

## OBSAH KURZU

- Fyziologie stresu a jeho zvládnání
- Osobnost, syndrom vyhoření a zvládnání stresu
- Zvládnání emocí a prevence syndromu vyhoření
- Podpůrné techniky a nástroje pro zvládnání stresu: práce s deníkem, kreativní techniky a sensorické zážitky, aromaterapie, nástroje pro digitální relaxaci.

## CENA

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



+420 724 940 126



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

