INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR

HARTMANN
APSS CR
HARTMAN - RICO PARTNER APSS ČR

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

23. března 2027, 9:00–15:30

MÍSTO KONÁNÍ

Domov pro seniory Kamenec, p.o.,
Bohumínská 1056/71, 710 00 Ostrava–Slezská Ostrava

KURZEM VÁS PROVEDE

Andrea Šugárková, MBA

OBSAH KURZU

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

CENA

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



+420 607 022 032

www.institutvzdelavani.cz