

***** WEBINÁŘ *****

ÚČINNĚ PROTI STRESU A VYHOŘENÍ

Přednášející: **PhDr. Jitka CRHOVÁ** - lektorka a školitelka, věnuje se mentoringu v oblasti rozvoje osobnosti a kariérnímu poradenství.

Termín: **16. prosince 2026** (středa), 9.00 – cca 13.00 hod

Místo konání: on-line

Cena: **2.190,- Kč** (nejsme plátcí DPH), v ceně jsou zahrnuty materiály k projednávanému tématu a osvědčení o absolvování webináře v elektronické verzi. Účastnický poplatek je nevratný.

Seminář je možné hradit ze šablon OP JAK

Cítíte se být ohroženi stresem a vyhořením? Potýkáte se s množstvím úkolů a náročných situací a stále častěji máte pocit, že „takhle už to prostě dál nejde“? Pak je tento webinář určen právě Vám. Poskytne Vám možnost zamyslet se nad tím, jaké kroky je možné udělat ke zlepšení stávající situace.

Cíl webináře:

Zmapování příčin a projevů stresu, možných rizik a průvodních jevů vyhoření. Nastavení osobního modelu rovnováhy. Osvojení si metody stanovování priorit a redukce stresorů. Přiblížení způsobu, jak stresu a vyhoření předcházet, jak je co nejvíce eliminovat a v praxi sladovat profesní a osobní život

Pro koho je webinář určen:

Webinář je určen všem, kteří se cítí být ohroženi stresem a vyhořením.

Lektor:

PhDr. Jitka CRHOVÁ

se věnuje lektorské a poradenské činnosti. Realizuje semináře Etika v profesním životě, Účinně proti stresu a vyhoření, Rozvoj osobnosti, Jak se bránit agresi a manipulaci, Empatická komunikace, Jak prezentovat správně a bez trémy. Lektorské práci se profesionálně věnuje od roku 2011, a to jak v rámci otevřených seminářů pro veřejnost, tak také zakázkových seminářů vytvořených klientům „na míru“. Ve svých školících programech využívá dlouholeté zkušenosti z práce s lidmi. Dále spolupracuje na nejrušnějších vzdělávacích projektech, v nichž se mimo školící činnosti zaměřuje také na mentoring v oblasti rozvoje osobnosti a kariérní poradenství. Při své práci využívá množství praktických zkušeností, aktivit a příběhů.

Program webináře:

- **Stresory a salutory v našem životě**
Jsou věci, které nás stresují, trápí, berou nám sílu, nadšení a odvahu a naopak ty, které nás „dobíjí“, motivují, oslovují, posunují v životě dál – jak docílit jejich rovnováhy.
- **Klíčové oblasti života**
Každý člověk má čtyři klíčové oblasti, o které musí pečovat, chce-li být šťastný a vyvarovat se stresu.
- **Nastavení modelu rovnováhy**
V kurzu se naučíte nastavit svůj osobní model rovnováhy.
- **Redukce rolí**
Je mnoho rolí, které hrajeme, mnoho úkolů, které plníme a málo času, který na ně máme, jak z toho ven?
- **Stanovení osobních priorit**
V životě často musíme volit mezi několika možnostmi, proto je důležité rozlišovat věci důležité od nedůležitých.
- **Zvládání stresu**
Stresu se dá předcházet. Praktické zkušenosti a tipy „ze života“.
- **Obrana proti vyhoření**
Vyhoření hrozí každému a lidem v pomáhajících profesích ještě více než jiným. V kurzu se dozvíte, jak se mu účinně bránit.
- **Praktické aktivity a tipy**
Součástí kurzu jsou praktické tipy zaměřené na aplikaci výstupů jednotlivých témat do profesního i osobního života účastníků semináře.

Diskuze a odpovědi na dotazy.