



Název: ŘÍZENÍ STRESŮ A KONFLIKTŮ

Cílová skupina: Zaměstnancům organizace

- Přínosy:**
- vlastní sebepoznání a poznání způsobu reakcí na zátěžové situace
 - poznání nástrojů k předcházení stresovým situacím a ke zvýšení odolnosti vůči stresu
 - osvojení si několika technik k aktuální reakci v zátěžové situaci
 - poznání zásad psychohygieny a zdravého životního stylu
 - nácvik autogenního tréninku s výkladem
 - poznání průběhu konfliktu a osvojení si různých způsobů řešení konfliktů podle situace a cíle, kterého chceme dosáhnout

- Obsah programu:**
- 1. Jak vzniká stres**
 - definice stresu, distresu, eustresu, vliv odolnosti na stres, psychologie stresu, akutní a chronický stres, stres a životní události, psychosomatické důsledky stresové reakce, Riemannův kříž – odhad osobního podílu ve stresových situacích, stresory v pracovním prostředí
 - stanovení hranic a vyhýbání se časovému stresu, aktivní přístup ke konfliktům
 - Kontrola stresu**
 - fyzické ovládání ve stresové reakci, emocionální kontrola, duševní kontrola, ochrana před stresem, udržení rovnováhy, cyklus zvládání distresu – metoda 8P, odolnost proti stresu, vyvolávání eustresu, hledání rovnováhy, pocitů klidu a vyrovnanosti
 - 3. Protistresový program**
 - asertivní minimum, relaxace a meditace (praktický nácvik), příjemné aktivity, plánování času, potřeba smyslu
 - 4. Vznik, příčiny a důsledky pracovních konfliktů**
 - průběh, pozitivní a stinné stránky konfliktu, typy pracovních konfliktů, důsledky konfliktů, konflikt a psychologické potíže, typy osobnosti a konflikt
 - 5. Způsoby řešení a prevence konfliktů**
 - role při řešení konfliktů, úloha manažera, způsoby řešení konfliktů, řešení konfliktu ve skupině, konflikt v organizaci, interpersonální styly zvládání konfliktů, prevence konfliktů

Součástí kurzu je aktivní nácvik autogenního tréninku a zjištění aktuální stresové zátěže u účastníků kurzu.

Lektor:: Ing. Mgr. Ilona Mičková – lektorka a konzultantka managementu, psycholožka, akreditovaný poradce pro systém Belbin e-interplace

Datum a místo konání: 2 dny, 8:00 - 16:00, datum a místo konání dle dohody

Garant programu: Mgr. Marie Křimská, tel.: 597 577 414, email: mkrimska@hmpartners.cz