



Název: SEBEPOZNÁNÍ - součást efektivního zvládnání stresu

Komu je program určen: Všem těm, kteří chtějí poznat sami sebe

Co získáte: Naučíte se identifikovat stresory ve svém prostředí a umět rozpoznat vliv stresu na psychiku a fyzickou stránku člověka
Poznáte pozitivní důsledky stresu a naučíte se je efektivně využívat
Naučíte se efektivní strategie zvládnání stresu
Dokážete využívat možnosti relaxace a psychohygieny pro navození vnitřní rovnováhy
Půjde o intenzivní trénink a práci na sobě v menší skupině lidí.

Obsah programu: Stres, pozitivní a negativní důsledky stresu, příčiny stresu, příznaky stresu
Sebepoznání, sebepojetí a typ osobnosti, typologie lidí podle převažujících reakcí na stres (určení vlastního typu)
Strategie pro efektivní zvládnání stresu, předcházení stresu
Základy psychohygieny, relaxační techniky, autogenní trénink

Lektor: **Ing., Mgr. Ilona Mičková** – psycholožka, trenérka managementu, lektorka a konzultantka v oblasti manažerských dovedností a psychologického poradenství v podnikové sféře (převážně výrobní firmy), odborník na výzkum sociálně-psychologických jevů v prostředí organizace (motivační audit, komunikační audit, analýzy neformálních vůdců, podnikového klima, posouzení kompetencí manažerů, apod.).

Datum a místo konání: 1 den, 8:00 – 16:00, místo konání a datum dohodou

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