



**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](mailto:mkrimska@hmpartners.cz)