



tres

Stress management



*Zkalená voda se vyčistí,
je-li v klidu.*

- Lao – C' -

*Jak načerpat
nové síly*

*Jak se uvolnit
v práci i po práci*

*Zdroje pozitivní
energie*

*Jak se rychle
zbavit vzteku*

☛ *Umět se v práci i po práci přeladit a nabrat nový dech*

Pozitivně vedený workshop nad tématy stresu a vyhoření. Dozvíte se, že má význam se zabývat tak známým tématem, jako je stres. Jak oslovit vlastní podvědomí, aby z vás byla dobře fungující dvojka a aby vás podvědomí podporovalo a posilovalo? Praktické ukázky a trénink relaxačních technik. Hledání vnitřních zdrojů, podpora pozitivního myšlení.

Setkání je užitečné pro všechny, kteří se cítí vyčerpaní z opakovaných náročných situací. Inspiraci najdou i ti, kteří v práci zažívají vypjaté situace a musí umět rychle zvládnout vlastní emoce nebo nabrat nové síly, a pokračovat v práci. Pro všechny, kteří nedokážou zapomenout na práci, ani když v ní nejsou.

Co si z kurzu odnesete?

Naučíte se,
jak se
odměňovat.

Jak vnést
do života
balanc.

Jak se
uklidnit a kde
brát energii.

Jak a proč
se učit zvládat
stresové
situace.

Jak dosahovat
většího klidu
a vyrovnanosti,
když to
potřebujeme.

GARANT

PhDr. Jan Gruber, Ph.D.

Honza má originální nápady, často tvoří nové techniky. Umí vymyslet zajímavé metody, které jsou pro lidi dobře pochopitelné, užitečné a snadno aplikovatelné v praxi. Metodicky nás podporuje při tvorbě kurzů. I v průběhu školení dokáže rychle reagovat na novou situaci, aby skupina mohla dosáhnout svého cíle.

Honza dlouhé roky šermuje, střílí z luku a jezdí na koni. Zajímá se o novinky ve vědě i ve světě. Má rád vtipy o zvířátkách.

Má dvacetiletou praxi a asi dva tisíce hodin odborných výcviků. Má fanoušky z řad manažerů, kteří si rádi poslechnou jeho názor. Většinou je skromný a občas ne.



MÍSTO
KONÁNÍ
u nás nebo u Vás

ROZSAH
KURZU
1 den

TERMÍN

dle dohody