

ÚČINNĚ PROTI STRESU A VYHOŘENÍ



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 workshop určen vám.

KDY: 6.6.2024 9:30 - 18:00
KDE: Štěpánská 612/16, Praha 1
LEKTORKA: PhDr. Jitka Crhová
CENA: 2200,-

Interaktivní workshop pro malou skupinu účastníků vám poskytne možnost zamyslet se na tím, jaké kroky můžete udělat ke zlepšení vaší situace, odlehčení vašeho vytížení a nalezení rovnováhy v životě.

OBSAH SEMINÁŘE:

- **Zmapování příčin** a projevů stresu, možných rizik a průvodních jevů vyhoření.
- Nastavení osobního **modelu rovnováhy**.
- Osvojení si metody **redukce stresorů**.
- Přiblížení způsobu, **jak stresu a vyhoření předcházet**, jak je co nejvíce eliminovat a jak zvládat nejrůznější situace s vnitřním klidem.
- **Work-life balance**.

PŘIHLÁŠKA **ZDE**

nebo nám zašlete e-mail na info@ucitelskeespresso.cz

více informací: www.ucitelskeespresso.cz, kontakt: Eliška Mičová 778 075 009

**{ UČITELSKÉ
ESPRESSO }**