

1denní zakázkový program Stressmanagement

Lead Yourself

Shine
Leadership

Vytvořte si svůj praktický antistresový program, který pro vás bude fungovat od rána do večera.



Jitka Jilemická
lektorka programu

Více informací na: ShineLeadership.cz

Kontaktní osoba
Mgr. Šárka Pojerová
Managing Director
sarka.pojerova@ShineLeadership.cz
+ 420 603 711 594

Proč zvolit tento program?

- Seznámíte se prakticky s efektivními metodami k uvolnění psychického a fyzického napětí.
- Dozvíte se o vlastních skrytých rezervách a strategiích ke zvládnání stresu.
- Naučíte se relaxovat a zároveň poznávat nevědomé postoje, které podporují stres.
- Zjistíte, jak se bránit vůči negativním emocím, zejména agresi.

Komu je určen

Všem, kteří se chtějí dozvědět, jak pracovat se stresem, poznat jeho příčiny a naučit se techniky pro uvolnění stresu a celkového napětí.

Témata

- Co je to stres, jak působí v těle a jak ho efektivně zvládat
- Identifikace stresorů, včetně nevědomých postojů
- Cvičení jógových asán k uvolnění napětí
- Relaxační a dechové techniky
- Praktický antistresový program krok za krokem
- Jak zvládat negativní emoce.

Jak program probíhá

Formou aktivního tréninku, cvičení a facilitované diskuse – a pomocí technik skupinového sdílení a reflexe, výkladu a koučovacího přístupu.