



**Regionální hospodářská komora Plzeňského kraje Vás zve na seminář**

## **Stres management**

- **Positivní a negativní stres, Projevy a příznaky negativního stresu**
- **Rizika stresu – fyziologické dopady, riziko profesionálního selhání**
- **Příčiny a zdroje stresu, Typy stresorů, Syndrom vyhoření jako fatální reakce lidského organismu i lidské psychiky na zátěž**
- **Technika STOP, Nastavení pozitivních očekávání a sebemotivace, Kompenzace stresu prostřednictvím „příjemných“ činností**
- **Princip aktivního odpočinku a relaxace – včetně nácviku**
- **Reflexe využití času, Zlovyky a předsudky, které negativně ovlivňují správné využití času, Plánování jako prevence vzniku stresových situací**
- **Vyhodnocování priorit a rozhodování podle priorit**
- **Kroky vedoucí ke změně a duševní hygiena**
- **Řešení modelové situace s aplikací probraných principů a analýzy řešení**

Termín: 12. dubna 2018

Čas: 8:00 – 16:30 hodin

Místo: Nerudova 25, Plzeň

Cena: 800,- Kč vč. DPH pro členy RHK PK

1 000,- Kč vč. DPH pro ostatní

Lektor: Michal Zdeněk Zachar

Svoji účast potvrzujte pomocí závazné přihlášky nejpozději do 6. 4. 2018  
na email [cizkova@rhkpk.cz](mailto:cizkova@rhkpk.cz)

**Účastnické poplatky uhradte nejpozději 5 pracovních dní před konáním akce na účet RHK PK č. 94743963/0300, VS: 11, SS: IČO Vaší firmy. Daňový doklad obdržíte u prezence. RHK PK je plátce DPH.**