

## AKO ZVLÁDAŤ STRES POMOCOU RELAXAČNÝCH TECHNÍK?

Neprimeraná záťaž ohrozuje telesné a duševné zdravie, vyvoláva zvýšenú fyziologickú odpoveď a môže spôsobiť veľa ochorení. Stres znepríjemňuje život každému z nás, je však na našom rozhodnutí, ako sa k nemu postavíme a čo s ním urobíme. Tréning je vhodný pre všetkých, ktorí chcú zistiť, čo je príčinou ich stresu, ktoré situácie ich vyvádzajú z rovnováhy a aké spôsoby jeho zvládania u nich najefektívnejšie fungujú.

Pokúsime sa spoločne definovať stres a identifikovať jeho zdroje. Pozrieme sa na samotný pojem a ukážeme si, že stres je naozaj vecou nášho vlastného rozhodnutia. Vysvetlíme si, že zmenou postoja, či vnímania stresu ho vieme výrazne eliminovať. Naučíme sa predchádzať záťažovým situáciám, spoznať a vedieť účinne využívať techniky na zvládanie stresu a podporiť spôsoby psychohygieny doma i na pracovisku.

Kurz je orientovaný na zvládanie stresu pomocou relaxačných techník, ktorých reálny nácvik tvorí polovicu plánovaného času školenia. Relaxácia je vhodná technika pre všetkých, ktorí pracujú s ľuďmi. Zvyšuje schopnosť zvládať záťaž, znižuje úzkosť, uvoľňuje telo, napomáha človeku obnoviť energiu do ďalších činností. Je to psychická činnosť, pomocou ktorej sa snažíme dosiahnuť harmóniu tela, duše a ducha.

- 8.45 – 9.00 registrácia
- 9.00 – 10.00 úvod školenia, oboznámenie účastníkov s obsahovým a organizačným priebehom školenia, zoznámenie sa, určenie očakávaní
- 10.00 – 11.00 história stresu a biologické zázemie stresu, spúšťače stresu – stresory
- 11.00 – 13.00 mechanizmus stresu, prejavy stresu v správaní, myslení, v organizme, mapa stresu, individuálna sebadiagnosticska, stratégie zvládania stresu a psychohygiena
- 13.00 – 14.00 obed
- 14.00 – 16.30 vlastné zdroje pri zvládaní záťaže, relaxačné techniky ako spôsob práce so stresom, symboly a ich význam, nácvik relaxačných techník a dýchacích cvičení

lektor: Mgr. Gabriela Belková