

Stres management v dnešní době

Lektor:	Mgr. Jaroslav Frank
Cíl:	Seminář se zaměřuje na pochopení moderních zdrojů stresu v prostředí veřejné správy. Účastníci získají praktické nástroje pro zvládání akutního i dlouhodobého stresu, naučí se rozpoznávat varovné signály přetížení a pracovat s vlastní psychickou odolností. Důraz je kladen na konkrétní techniky využitelné v kancelářské praxi.
Program:	▪ Stres v kontextu veřejné správy – specifika pracovního prostředí ▪ Jak vzniká stres: fyziologie, kognice, emoce (zjednodušený model) ▪ Nejčastější stresory úředníků ▪ Akutní stres vs. chronické přetížení ▪ Signály vyhoření a dlouhodobé zátěže ▪ Praktické techniky zvládání stresu: ▪ Prevence stresu v běžném pracovním dni (mikro-hygiena práce)
Časová dotace:	6 vyučovacích hodin