**Krajská hospodářská komora Karlovarského kraje**

společně s**Integrovanou střední školou Cheb**

si Vás dovolují pozvat na kurz

**Prevence vzniku stresu a syndromu vyhoření**

Kurz je určen všem, kteří přicházejí se stresem do kontaktu a kteří se chtějí dozvědět, jak stresu a syndromu vyhoření předcházet a jak se s ním účinně vyrovnat.

**TERMÍN KONÁNÍ:** **9. června 2015**, od 9:00 do 15:00 hodin

**MÍSTO KONÁNÍ:** KHK KK – Sokolov, Boženy Němcové 2042, Sokolov

**CÍLE:**

* Naučit **se poznat oblasti**, ve kterých na Vás stres působí.
* Zjistit, jak **preventivně odhalit** stresory.
* Identifikovat **své osobní tolerance** vůči stresu.
* Rozkrýt **příčinystresu,** které směrují k neefektivním výkonům a eliminovat je.
* Naučit se **vědomě identifikovat reakce na stres** a využívat pozitivní aspekty.
* Skrze lepší **poznánísebe sama** posílit potřebné dovednosti vedoucího k prevenci stresu a syndromu vyhoření.

**LEKTORKA: Mgr. Petra Strnadová**

Od roku 2004 využívá své praktické poznatky v oblasti vzdělávání dospělých jako lektorka, kouč a konzultantka. Zaměřuje se především na možnosti komplexního rozvoje, zvyšování efektivity a profesionálního přístupu v praxi.

**OBSAH KURZU:**

* Základní pojmy spojené se stresem a syndromem vyhoření, co je stres a co ho provází
* Typy stresu, úrovně stresu, vnější a vnitřní vlivy
* Jak správně rozpoznat stresové faktory
* Jak preventivně odhalit a eliminovat stresory
* Identifikace osobní hranice tolerance vůči stresu a syndromu vyhoření
* Typologie přístupů ke stresu
* Techniky zvládání stressových situací, kontrola nad situací
* Změna neproduktivních způsobů reagování v práci pod tlakem
* Vědomé zvládání a předcházení stresu
* Asertivita – účinný nástroj proti stresu a syndromu vyhoření

**PODMÍNKY ÚČASTI:**

Pro členy KHK KK: **600,- Kč** bez DPH/ 726,- Kč vč. DPH

Pro nečleny: **900,- Kč** bez DPH/ 1089,- Kč vč. DPH

V ceně kurzu je zahrnuto drobné občerstvení. Účast je závazná. Bezplatné storno akceptujeme do 5 dnů před zahájením semináře. Číslo účtu pro platbu **195658274/0300**, VS = IČ, do zprávy pro příjemce uveďte „Prevence“. Kapacita kurzu je omezená na 10 osob!

Na základě zaslaného přihlášení účasti obdrží účastník potvrzení o registraci. Přihlášky zasílejte na [info@khkkk.cz](mailto:info@khkkk.cz). Uzávěrka pro přihlášení je **do 4. 6.2015**.

**Bližší informace:**

Jana Hadašová – tel.: 354 426 140, mobil: +420 603 274 294

S přátelským pozdravem

Mgr. Stanislav Kříž, ředitel KHK KK

**Závazná přihláška na kurz**

**Prevence vzniku stresu a syndromu vyhoření**

9.6.2015, Sokolov

|  |  |
| --- | --- |
| Jméno, příjmení |  |
| Název organizace, IČ |  |
| Obor podnikání |  |
| Adresa organizace |  |
| Telefon |  |
| Email |  |

Souhlasím se zpracováním mých osobních údajů pro účely tohoto vzdělávacího semináře a se zasíláním informací o službách a činnosti KHK KK. ano ne 