
Faktory pracovní zátěže a zvládání pracovního stresu

Faktory pracovní zátěže a zvládání pracovního stresu

Kurz je zaměřen na identifikaci základních faktorů pracovní zátěže a jejich specifikaci, na fyziologické reakce typické pro stresové situace a na techniky jejich zvládání či odbourání. Kurz je zacílen na zvýšení všímavosti účastníků vůči funkčním způsobům zvládání stresových situací a na práci s osobní energií ke zvládání náročných situací v pracovním životě.

Registrace: [ZDE](#)

Termín: 6. 4. 2023

Čas: 12.30 - 16.30 hod.

Forma: Distančně

Lektor: PhDr. Jan Gruber, Ph.D.