

## AKO ZVLÁDAT STRESOVÉ SITUÁCIE

### **Organizačná forma vzdelávacej aktivity:**

Semináre spojené s cvičeniami a tréningami;

### **Metódy výučby:**

- prednášky,
- sebazpoznávanie formou psychologických testov,
- individuálne i skupinové cvičenia,
- analýza a riešenie prípadových štúdií,

### **Zámer:**

naučiť účastníkov odhaľovať stresujúce faktory vo vašej práci; spoznať rôzne mechanizmy, ako zvládnuť záťažové situácie; naučiť ich využívať techniky, ktoré im pomôžu získať nadhľad nad situáciou;

### **Obsah:**

- záťaž alebo stres, prečo každý reaguje inak, sebazpoznávanie formou testov a cvičení,
- vznik stresových situácií, miera ich znášania a zvládania, čo vyplýva z typu osobnosti a čo dokáže manažér riadiť sám,
- skryté a zreteľné príznaky – spúšťače stresu,
- typy stresových reakcií, schopnosť ich rozpoznať a predvídať,
- stres pôsobí na všetkých, ale nie všetci si s ním vedia poradiť, zvládnutie záťažových situácií,
- stres a okolie človeka,
- primerané a neprimerané reakcie na záťažové situácie, zákony relativity,
- relaxačné techniky - spôsob získania kontroly nad dianím,
- tréning na získavanie zručností pri riešení záťažových situácií,
- možnosti využitia športových aktivít pri zvyšovaní zvládania záťažových situácií.