

Jak předcházet stresu a úzkosti

- **Lektor/ka:** Mgr. Zuzana Čechák Tomášková
- **Cílová skupina:** zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:** 21. 11. 2025 (PÁ), 9:00 – 13:00
- **Kde:** U13/514 (zasedací místnost)
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

Cítíte nervozitu, podráždění nebo nadměrný stres? Přepadává vás úzkost? Bojíte se vyhoření? Chcete si ujasnit, co by se mohlo ve vašem životě dít jinak, aby vám bylo lépe? Potřebujete lépe porozumět sami sobě?

Dnešní doba je hektická, klade na nás vysoké nároky, co se týče rychlosti, změn, kloubení různých rolí i tlaku na úspěch. Čím dál častěji tak lidé mohou zažívat pocity stresu, nejistoty až úzkosti.

Školení poskytne zamyšlení nad možnými příčinami a poskytne náhled na to, jak upravit životní styl, aby v něm bylo lépe. Zazní také myšlenky a tipy k vhodnějšímu nastavení mysli a možným návykům, které mohou vést ke klidnějšímu a spokojenějšímu životu.

Část školení bude věnována technikám, které mohou vést ke snížení stresu a úzkosti. Dále bude také část prostoru věnována sdílení osvědčených technik a tipů mezi účastníky.

Mgr. Bc. Zuzana Čechák Tomášková je psycholožka, koučka, terapeutka, lektorka a mediátorka.



Přihlášky:
poradenstvi@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB