

Od zahlcení ke stabilitě: Jak pracovat se stresem

- **Lektorka:** PaedDr. et Mgr. Hana Pašteková Rupertová
- **Cílová skupina:** zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:** 16. 10. 2026 (PÁ), 9:00-12:30
- **Kde:** U13/514
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

Neustálý přívál informací, vysoké pracovní nároky a tlak na výkon mohou vést k přetížení, stresu i pocitu, že je toho zkrátka příliš. **Workshop propojuje poznatky moderní psychologie s principy osobního rozvoje** a zaměřuje se na hledání způsobů, jak těmto vlivům lépe čelit.

Představí psychologické nástroje pro práci se stresem, techniky všímatosti a práci s tělem, ale také možnosti, jak posilovat vlastní zdroje a přecházet od reaktivního fungování k aktivnějšímu přístupu k životním výzvám. **Cílem je nabídnout konkrétní inspiraci pro zvládání nároků dnešní doby s větším klidem, stabilitou a vnitřní pevností.**

Lektorka:

PaedDr. et Mgr. Hana Pašteková Rupertová

Klinická psycholožka, vystudovala i pedagogiku a sociologii. Aktuálně pracuje v psychiatrické nemocnici Kroměříž na akutním příjmovém oddělení, s mladými lidmi závislými na psychoaktivních látkách a věnuje se dětem a dospívajícím s psychickými problémy.



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

Vzdělávání na UTB