Pozvánka

na seminář

„Zvládání stresu a konfliktů“

Cílová skupina:	zaměstnankyně a zaměstnanci zařazení do Krajského úřadu Kraje Vysočina zaměstnankyně a zaměstnanci příspěvkových organizací zřizovaných Krajem Vysočina zástupkyně a zástupci obcí
Rozsah:	1 den ve 4 volitelných termínech (časová dotace 4 hodiny)
Termín a místo:	18. 4. 2019, 9:00 – 13:00, zasedací místnost B – 3.16 5. 6. 2019, 9:00 – 13:00, zasedací místnost B – 3.15 17. 9. 2019, 9:00 – 13:00, zasedací místnost B – 3.16 17. 10. 2019, 9:00 – 13:00, zasedací místnost B – 3.15
Lektorka:	Mgr. Kateřina Kaňoková, specialistka v oblasti rovných příležitostí

Program

- stres a jeho zdroje, projevy, příčiny a důsledky
- jak pracovat se stresem (jak pracovat s emocemi, jak pracovat se strachem)
- syndrom vyhoření (příčiny a příznaky, co pomůže „nevyhořet“)
- psychohygiena (zdroje klidu, vnitřní vyrovnanost, strategie pro sebedůvěru a sebepřijetí)

Věřím, že Vás nabídka semináře zaujme, a těším se na setkání při realizaci semináře.

S pozdravem a v úctě

Mgr. Ing. Zdeněk Kadlec, dr. h. c., v. r.
ředitel úřadu

Projekt ***CZ.03.1.51/0.0/0.0/15_027/0003059 Z teorie do praxe – rovnost a slaďování v podmínkách Krajského úřadu Kraje Vysočina*** je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost 2014 – 2020 a spolufinancován Evropským sociálním fondem.