

# Anatomie stresu

WORKSHOP (-3,5 hodiny)

Určeno pro 5 až 10 účastníků



Věděli jste, že již v roce 1999 bylo **50 až 60 % pracovní neschopnosti v EU způsobeno stresem**<sup>1</sup>?

Že pracovní prostředí s vysokou úrovní distresu **zvyšuje pracovní neschopnost zaměstnanců o více než 70 %**<sup>1</sup>?

A věděli jste, že o tom, zda budete z dané věci ve stresu či nikoliv se můžete sami rozhodnout?

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je **stres jedním z nejzávažnějších zdravotních rizik**, se kterými se lidstvo potýká. Stres, či přesněji distres, má negativní dopady nejen na to, jak se v práci a doma cítíme, ale také na náš zdravotní stav, produktivitu práce i spokojenost v zaměstnání i mimo něj.

**Stres však není daný vnějším prostředím.** Je daný naší reakcí na to, co se děje kolem nás, obvykle nevědomou. To náš mozek produkuje stresové hormony a náš mozek rozhoduje o tom, jak se budeme cítit. Proto můžete vidět různé lidi ve stejných situacích reagovat tak odlišně. A v naší moci je tyto reakce změnit! Stres je totiž jen důsledkem našeho pocitu ohrožení, ohrožení něčeho, co máme často skryto v nevědomí.

## Lepší zvládnání stresu pro vaše zaměstnance

Workshop *Anatomie stresu* se skládá z kombinace teoretických poznatků z oblasti neurofyziologie a psychologie, celé řady praktických příkladů a z interaktivní skupinové práce s účastníky workshopu. Ta je zaměřená na hlubinnou práci se stresem.

Účastníci se během nácviku relaxačních technik naučí lépe zvládat stresové situace. Co je však mnohem podstatnější - díky interaktivní práci s prvky sebepoznání se naučí, jak stresu předcházet.

V průběhu workshopu bude mít každý z účastníků možnost poodhalit své vlastní osobní klíčové stresory a naučí se s nimi lépe a na vědomé úrovni pracovat.

Účastníci se také seznámí s motivačními modely C. O. R. E. od britského psychiatra prof. Steva Peterse a s metodou sílení vůle rakouského existenciálního psychoterapeuta Dr. Alfrieda Längleho, které jim pomohou efektivněji a úspěšněji zvládat velkou pracovní zátěž při menší hladině stresu.

*„Workshop na téma zvládnání stresu přinesl mně i mému týmu řadu cenných informací o tom, jak vlastně funguje náš mozek a jak sami ke svému stresu občas přispíváme. Líbilo se mi, že součástí workshopu byla i řada praktických cvičení, nácviky relaxačních technik i zajímavé tipy, jak si poradit se stresem. Mně i můj tým oslovil i příjemný a zajímavý projev Martina, který workshop vedl.“*

David Duroň, O2 TV Director, O2 Czech Republic

## Pro více informací

Pro více informací o workshopu Jak na stres prosím napište na [martin@nekouc.cz](mailto:martin@nekouc.cz) nebo volejte +420 602 630 155.

## O LEKTOROVI



**Martin Zikmund** vystudoval telekomunikační techniku na FEL ČVUT a podnikání a management v průmyslu na MÚVS ČVUT. Zpočátku své kariéry působil jako odborný ICT novinář a později také jako konzultant v oblasti technologického marketingu jak pro nadnárodní korporace, tak i pro malé technologické firmy. Díky tomu osobně prošel přes 300 českých i zahraničních firem, kde s jejich top manažery a vlastníky probíral strategické organizační změny ve firmě a jejich průběh.

Během 16 let své profesní kariéry se postupně potýkal se stresem, workoholismem i jejich negativními zdravotními důsledky. V 25 letech, po operaci srdce, přehodnotil životní priority i přístup k pracovnímu stresu.

Poslední čtyři roky se Martin intenzivně věnuje studiu psychologie, teologie i východních filosofii a meditace. Třetím rokem se také účastní psychoterapeutického výcviku podle Carla R. Rogerse, studuje na Pražské psychoterapeutické fakultě a píše blog [www.jecasnazmenu.cz](http://www.jecasnazmenu.cz).

Více se o lektorovi dozvíte na [www.nekouc.cz](http://www.nekouc.cz).

<sup>1</sup> Prof. Jean-Pierre Brun, Světová zdravotnická organizace (WHO) [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/brunpres0307.pdf](http://www.who.int/occupational_health/topics/brunpres0307.pdf)