

Název | Zvládání stresu a obnova sil

Přemíra stresu je pádným důvodem ke hledání inspirace pro jeho pochopení a vědomé zvládání. A protože naše mateřština má 7 pádů, tak:

1. pád – kdo, co:	Náš pocit, že ačkoli "nežijeme ve válce, neustále s někým nebo něčím válčíme" a chceme to změnit.
2. pád – bez koho, čeho:	Bez zbytečného teoretizování – příjemnou formou, s příklady ze života, s praktickým nácvikem relaxace.
3. pád – komu, čemu:	Každému, komu záleží na svém zdraví.
4. pád – vidím koho, co:	Stres v jeho přirozenosti a vlivu na náš organismus.
5. pád – oslovujeme, voláme:	"Člověče, ruku, která ti pomůže, hledej na konci vlastní paže!"
6. pád – o kom, o čem:	<ul style="list-style-type: none"> • stresorech, stresové reaktivitě, • zdravé a nezdravé míře stresu a příznacích, které ji doprovázejí, • naší rovnováze, kterou si můžeme vědomě dopřávat a tedy přestat "válčit" a začít žít.
7. pád – s kým, s čím:	<ul style="list-style-type: none"> • s lektorkou PhDr. Stanislavou Podžornou, • s karimatkou, polštářkem, dekou a pohodlným oblečením, • s informací, že míra osobního aktivního zapojení jednotlivců ve skupině je naprosto dobrovolná, určována účastníkem.

Na každý pád to zkuste, těšíme se na setkání.

Rozsah a termín	1 den (8 hodin) / termín a čas dle dohody s klientem.
Místo realizace	Dle dohody s klientem.
Kontaktní osoba	Mgr. Michal Podžorný Mobil: + 420 602 357 079 E-mail: mpodzorny@hmpartners.cz



Dojmy zúčastněných:

„Mně to tehdy aktuálně přineslo velké uvolnění, relax i poučení. Jinak řečeno mně se to strašně líbilo, jak práce lektorky, tak práce v týmu a ty výsledky.“

„...lektorka si mě získala již v prvních minutách a mou pozornost po celou dobu udržela. Naučila mě techniky relaxace, které používám dodnes, a především nasměrovala mé uvažování správným směrem. Velmi oceňuji její lidský a citlivý přístup, práci s účastníky a zejména jemné a chápající podání tématu, které, nemá-li vyšumět ještě téhož dne, musí být podáno v kontextu...“

„Kurz byl a je realizován na velmi dobré úrovni jak po stránce obsahové, tak i organizační. Setkali jsme se s pružným a profesionálním přístupem lektorky PhDr. Stanislavy Podžorné, která dokázala zúčastněně zaujmout svým výkladem a příjemným vystupováním.“